Senang Belajar Penjasorkes untuk Kelas III SD/MI Sindhu Cindar Bumi dkk.

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas III
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah
Sri Widianingsih
Gagan Ganjar Nugraha
Yusup Hidayat

3

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas III
Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Sindhu Cindar Bumi
Rizal Alamsyah
Sri Widianingsih
Gagan Ganjar Nugraha
Yusup Hidayat

Senang Belajar
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk Kelas III Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah

Editor : Yunita Farlina
Layouter : Apri Gumawan
Ukuran Buku : 17,6 x 25 cm

372.8
Sen Senang Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan/Madrasah Ibtidaiyah/Sindhu Cindar Bumi...[et al.]; editor, Yunita Farlina.-- Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
x, 144 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliogra : hlm. 139
Indeks
Untuk kelas III Sekolah Dasar
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-046-7 (jil. 3i)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul II. Yunita Farlina

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Selamat. Adik-adik, kamu sekarang telah duduk di kelas tiga Sekolah Dasar. Mulai sekarang, kamu harus rajin belajar agar cita-citamu tercapai. Belajarlah dengan sungguh-sungguh. Buku yang kamu baca ini adalah buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Kelas III*.

Pada buku ini, dasar-dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dipelajari. Buku ini juga dilengkapi dengan soal-soal yang dapat membantumu mengingat materi. Kamu dapat menguji kemampuanmu dalam memahami materi secara langsung. Jika kamu sudah memahami Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* dengan baik, kamu akan merasa memiliki tubuh yang sehat dan bugar dalam kegiatanmu sehari-hari.

Pada kesempatan ini kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan atas pembuatan buku ini.

Adik-adik, selamat mempelajari Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jangan malu atau segan untuk bertanya kepada gurumu jika ada materi yang kurang dipahami. Gunakan buku ini dan pahami isinya dengan baik. Jangan lupa berdoa sebelum belajar.

Penerbit

Daftar Isi

Pendahuluan

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

A. Tujuan Pembelajaran Penjasorkes

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuannya untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran. Juga untuk stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, buku ini ditulis.

Pelajarilah buku ini dengan baik sehingga manfaat yang akan kamu peroleh:

1. dapat mengembangkan keterampilan diri dalam menjaga kebugaran jasmani dan pola hidup sehat;
2. dapat meningkatkan pertumbuhan sik dan pengembangan psikis yang baik;
3. dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
4. dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis;
5. dapat mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

B. Sistematika Buku

Materi-materi pembelajaran di dalam buku ini disajikan secara sederhana disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa. Isi buku ini terdiri atas 12 bab, dilengkapi dengan soal-soal evaluasi bab dan evaluasi semester.

Beberapa hal yang akan dibahas dalam buku ini, di antaranya melakukan gerak dasar ke dalam permainan sederhana, melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran, melakukan berbagai bentuk latihan senam ketangkasan yang lebih kompleks, melakukan keterampilan gerak ritmik secara sederhana tanpa dan dengan menggunakan alat, serta menerapkan budaya hidup sehat.

Selain menguraikan materi dan kegiatan yang lengkap dan sistematis, penerapan nilai-nilai Penjasorkes seperti semangat, jujur, percaya diri, kerja sama, disiplin, sportivitas, toleransi, dan tanggung jawab terintegrasi dalam pelaksanaan kegiatan. Misalnya, dengan pelaksanaan kegiatan secara beregu dan melalui perlombaan.

Bagian-Bagian Buku

Bab 1

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Kombinasi Gerak Dasar

Kata Kunci

- Jalan
- Lari
- Mengayun
- Membungkuk
- Menekuk
- Melempar
- Menangkap
- Menendang
- Mengoper

Jika kamu ingin menguasai cabang-cabang olahraga, kamu perlu memahami macam-macam gerak dasar. Gerak-gerak dasar meliputi berjalan, berlari, mengayun, membungkuk, menekuk, melompat, melempar, menangkap, menendang, dan memukul.

Kamu dapat mengombinasikan gerak-gerak dasar dalam suatu permainan. Pernahkah kamu melihat permainan bola voli? Ada seorang pemain yang berlari. Lalu, melompat untuk memukul bola. Berarti pemain tersebut mengombinasikan gerakan berlari, melompat, dan memukul bola.

1

2. Aturan Permainan yang Disederhanakan

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Jumlah kelompoknya disesuaikan dengan jumlah bola. Satu kelompok siswa dibagi menjadi dua kelompok yang sama rata.

a. Buatlah dua regu, setiap regu atau kelompok terdiri atas 6 orang.
b. Setiap regu menempati tempat yang telah tersedia dan dibatasi oleh net.

Tahukah Kamu?

Pemukul diberi kesempatan satu kali, tetapi apabila arah lemparan yang diinginkan pemukul tidak sesuai, dapat diulang asalkan bola tidak terkena tongkat pemukul.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran Aktivitas Permainan? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 1

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilih jawaban yang paling tepat.

1. Berikut yang merupakan permainan bola besar, yaitu ....
   a. bola voli c. tenis meja
   b. bola kasti d. golf
3. Lari termasuk cabang olahraga ....
   a. atletik c. senam
   b. bela diri d. voli

Senarai

Anorganik : tidak hidup
Berguling : gerakan senam berupa memutar tubuh ke bagian depan di atas matras
DDT : bahan kimia buatan berbahaya yang terdapat pada insektisida (saat ini penggunaanya sudah dilarang)
Dinamis : bersifat tidak tetap
Gaya bebas : gaya pada olahraga renang

Aktivitas Permainan 17

Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD* disusun secara sistematis dan menarik agar siswa lebih mudah memahami materi. Berikut adalah bagian-bagian penting buku ini.

1. Pengantar awal bab berisi gambaran tujuan mempelajari bab tersebut.
2. Kata Penting berisi kata-kata kunci yang berkaitan dengan materi.
3. Gambar dan ilustrasi yang jelas membantu siswa dalam memahami materi.
4. Evaluasi berisi soal latihan dan kegiatan yang harus dikerjakan untuk mengukur pencapaian belajar siswa.
5. Evaluasi Diri berisi re eksi untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa dalam menguasai materi dalam setiap bab.
6. Tahukah kamu? Berisi informasi pengayaan yang berkaitan dengan materi.
7. Senarai berisi kata-kata penting berikut artinya.

Pendahuluan

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

A. Tujuan Pembelajaran Penjasorkes

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuannya untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran. Juga untuk stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, buku ini ditulis.

Pelajarilah buku ini dengan baik sehingga manfaat yang akan kamu peroleh:

1. dapat mengembangkan keterampilan diri dalam menjaga kebugaran jasmani dan pola hidup sehat;
2. dapat meningkatkan pertumbuhan sik dan pengembangan psikis yang baik;
3. dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
4. dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis;
5. dapat mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

B. Sistematika Buku

Materi-materi pembelajaran di dalam buku ini disajikan secara sederhana disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa. Isi buku ini terdiri atas 12 bab, dilengkapi dengan soal-soal evaluasi bab dan evaluasi semester.

Beberapa hal yang akan dibahas dalam buku ini, di antaranya melakukan gerak dasar ke dalam permainan sederhana, melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran, melakukan berbagai bentuk latihan senam ketangkasan yang lebih kompleks, melakukan keterampilan gerak ritmik secara sederhana tanpa dan dengan menggunakan alat, serta menerapkan budaya hidup sehat.

Selain menguraikan materi dan kegiatan yang lengkap dan sistematis, penerapan nilai-nilai Penjasorkes seperti semangat, jujur, percaya diri, kerja sama, disiplin, sportivitas, toleransi, dan tanggung jawab terintegrasi dalam pelaksanaan kegiatan. Misalnya, dengan pelaksanaan kegiatan secara beregu dan melalui perlombaan.

Bagian-Bagian Buku

Bab 1

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Kombinasi Gerak Dasar

Kata Kunci

- Jalan
- Lari
- Mengayun
- Membungkuk
- Menekuk
- Melempar
- Menangkap
- Menendang
- Mengoper

Jika kamu ingin menguasai cabang-cabang olahraga, kamu perlu memahami macam-macam gerak dasar. Gerak-gerak dasar meliputi berjalan, berlari, mengayun, membungkuk, menekuk, melompat, melempar, menangkap, menendang, dan memukul.

Kamu dapat mengombinasikan gerak-gerak dasar dalam suatu permainan. Pernahkah kamu melihat permainan bola voli? Ada seorang pemain yang berlari. Lalu, melompat untuk memukul bola. Berarti pemain tersebut mengombinasikan gerakan berlari, melompat, dan memukul bola.

1

2. Aturan Permainan yang Disederhanakan

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Jumlah kelompoknya disesuaikan dengan jumlah bola. Satu kelompok siswa dibagi menjadi dua kelompok yang sama rata.

a. Buatlah dua regu, setiap regu atau kelompok terdiri atas 6 orang.
b. Setiap regu menempati tempat yang telah tersedia dan dibatasi oleh net.

Tahukah Kamu?

Pemukul diberi kesempatan satu kali, tetapi apabila arah lemparan yang diinginkan pemukul tidak sesuai, dapat diulang asalkan bola tidak terkena tongkat pemukul.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran Aktivitas Permainan? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 1

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilih jawaban yang paling tepat.

1. Berikut yang merupakan permainan bola besar, yaitu ....
   a. bola voli c. tenis meja
   b. bola kasti d. golf
3. Lari termasuk cabang olahraga ....
   a. atletik c. senam
   b. bela diri d. voli

Senarai

Anorganik : tidak hidup
Berguling : gerakan senam berupa memutar tubuh ke bagian depan di atas matras
DDT : bahan kimia buatan berbahaya yang terdapat pada insektisida (saat ini penggunaanya sudah dilarang)
Dinamis : bersifat tidak tetap
Gaya bebas : gaya pada olahraga renang

Aktivitas Permainan 17

Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD* disusun secara sistematis dan menarik agar siswa lebih mudah memahami materi. Berikut adalah bagian-bagian penting buku ini.

1. Pengantar awal bab berisi gambaran tujuan mempelajari bab tersebut.
2. Kata Penting berisi kata-kata kunci yang berkaitan dengan materi.
3. Gambar dan ilustrasi yang jelas membantu siswa dalam memahami materi.
4. Evaluasi berisi soal latihan dan kegiatan yang harus dikerjakan untuk mengukur pencapaian belajar siswa.
5. Evaluasi Diri berisi re eksi untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa dalam menguasai materi dalam setiap bab.
6. Tahukah kamu? Berisi informasi pengayaan yang berkaitan dengan materi.
7. Senarai berisi kata-kata penting berikut artinya.

Pendahuluan

Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

A. Tujuan Pembelajaran Penjasorkes

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuannya untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran. Juga untuk stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu, buku ini ditulis.

Pelajarilah buku ini dengan baik sehingga manfaat yang akan kamu peroleh:

1. dapat mengembangkan keterampilan diri dalam menjaga kebugaran jasmani dan pola hidup sehat;
2. dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang baik;
3. dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
4. dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis;
5. dapat mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

B. Sistematika Buku

Materi-materi pembelajaran di dalam buku ini disajikan secara sederhana disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa. Isi buku ini terdiri atas 12 bab, dilengkapi dengan soal-soal evaluasi bab dan evaluasi semester.

Beberapa hal yang akan dibahas dalam buku ini, di antaranya melakukan gerak dasar ke dalam permainan sederhana, melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran, melakukan berbagai bentuk latihan senam ketangkasan yang lebih kompleks, melakukan keterampilan gerak ritmik secara sederhana tanpa dan dengan menggunakan alat, serta menerapkan budaya hidup sehat.

Selain menguraikan materi dan kegiatan yang lengkap dan sistematis, penerapan nilai-nilai Penjasorkes seperti semangat, jujur, percaya diri, kerja sama, disiplin, sportivitas, toleransi, dan tanggung jawab terintegrasi dalam pelaksanaan kegiatan. Misalnya, dengan pelaksanaan kegiatan secara beregu dan melalui perlombaan.

Bagian-Bagian Buku

Buku *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD* disusun secara sistematis dan menarik agar siswa lebih mudah memahami materi. Berikut adalah bagian-bagian penting buku ini.

1. Pengantar awal bab berisi gambaran tujuan mempelajari bab tersebut.
2. Kata Penting berisi kata-kata kunci yang berkaitan dengan materi.
3. Gambar dan ilustrasi yang jelas membantu siswa dalam memahami materi.
4. Evaluasi berisi soal latihan dan kegiatan yang harus dikerjakan untuk mengukur pencapaian belajar siswa.
5. Evaluasi Diri berisi refleksi untuk mengukur sejauh mana pemahaman siswa dalam menguasai materi dalam setiap bab.
6. Tahukah kamu? Berisi informasi pengayaan yang berkaitan dengan materi.
7. Senarai berisi kata-kata penting berikut artinya.

Bab 1

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Kombinasi Gerak Dasar

Kata Kunci

- Jalan
- Lari
- Mengayun
- Membungkuk
- Menekuk
- Melempar
- Menangkap
- Menendang
- Mengoper

Jika kamu ingin menguasai cabang-cabang olahraga, kamu perlu memahami macam-macam gerak dasar. Gerak-gerak dasar meliputi berjalan, berlari, mengayun, membungkuk, menekuk, melompat, melempar, menangkap, menendang, dan memukul.

Kamu dapat mengombinasikan gerak-gerak dasar dalam suatu permainan. Pernahkah kamu melihat permainan bola voli? Ada seorang pemain yang berlari. Lalu, melompat untuk memukul bola. Berarti pemain tersebut mengombinasikan gerakan berlari, melompat, dan memukul bola.

1

2. Aturan Permainan yang Disederhanakan

Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil. Jumlah kelompoknya disesuaikan dengan jumlah bola. Satu kelompok siswa dibagi menjadi dua kelompok yang sama rata.

a. Buatlah dua regu, setiap regu atau kelompok terdiri atas 6 orang.
b. Setiap regu menempati tempat yang telah tersedia dan dibatasi oleh net.

Tahukah Kamu?

Pemukul diberi kesempatan satu kali, tetapi apabila arah lemparan yang diinginkan pemukul tidak sesuai, dapat diulang asalkan bola tidak terkena tongkat pemukul.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran Aktivitas Permainan? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Evaluasi Bab 1

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilih jawaban yang paling tepat.

1. Berikut yang merupakan permainan bola besar, yaitu ....
   a. bola voli c. tenis meja
   b. bola kasti d. golf
3. Lari termasuk cabang olahraga ....
   a. atletik c. senam
   b. bela diri d. voli

Senarai

Anorganik : tidak hidup
Berguling : gerakan senam berupa memutar tubuh ke bagian depan di atas matras
DDT : bahan kimia buatan berbahaya yang terdapat pada insektisida (saat ini penggunaanya sudah dilarang)
Dinamis : bersifat tidak tetap
Gaya bebas : gaya pada olahraga renang

Aktivitas Permainan 17

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Kombinasi Gerak Dasar

Kata Kunci

- Jalan
- Lari
- Mengayun
- Membungkuk
- Menekuk
- Melempar
- Menangkap
- Menendang
- Mengoper

Jika kamu ingin menguasai cabang-cabang olahraga, kamu perlu memahami macam-macam gerak dasar. Gerak-gerak dasar meliputi berjalan, berlari, mengayun, membungkuk, menekuk, melompat, melempar, menangkap, menendang, dan memukul.

Kamu dapat mengombinasikan gerak-gerak dasar dalam suatu permainan. Pernahkah kamu melihat permainan bola voli? Ada seorang pemain yang berlari. Lalu, melompat untuk memukul bola. Berarti pemain tersebut mengombinasikan gerakan berlari, melompat, dan memukul bola.

Permainan Easy Work

Tujuan:
Permainan *easy work* bertujuan untuk mempersiapkan kondisi anak. Diharapkan anak tidak kaku menjalani aktivitas.

Media:
Permainan *easy work* tidak memerlukan alat. Hanya membutuhkan area permainan.

Cara Bermain:
Barislah membentuk lingkaran dengan jarak tidak terlalu dekat. Berikan instruksi atau aba-aba dengan peluit. Apabila bunyi peluit satu kali, siswa harus berjalan ke kiri. Apabila bunyi peluit dua kali, siswa harus berjalan ke kanan. Apabila mendengar bunyi peluit panjang, semua harus melompat ke atas. Sebelum ada aba-aba berhenti dan bunyi peluit, siswa-siswi tetap harus bergerak sesuai dengan aba-aba bunyi peluit tersebut. Aba-aba dan gerakan dapat ditambahkan agar lebih bervariasi.

Aturan Permainan:
1. Tidak boleh keluar dari area permainan.
2. Tidak boleh saling bersinggungan dengan pemain lain.
3. Siswa yang salah bergerak diberi hukuman sesuai dengan materi yang akan dipelajari.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Mengombinasikan Berjalan dan Berlari

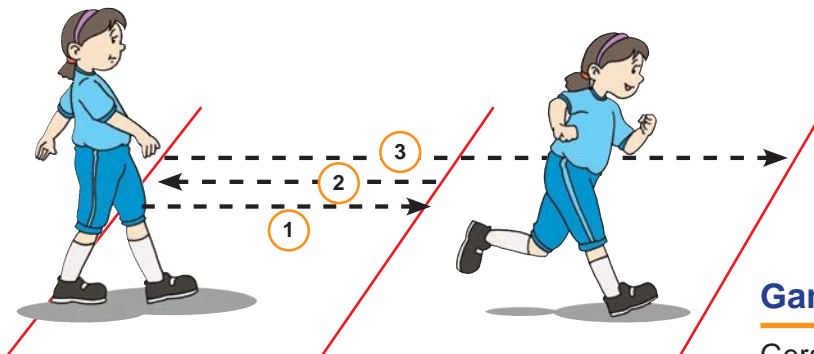
Gerak berjalan dan berlari merupakan bagian dari gerak lokomotor. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Gerak berjalan dan berlari juga dapat dikombinasikan dengan gerakan yang lain. Misalnya, dengan melompat dan meluncur.

Catatan

Lakukan pemanasan sebelum melakukan latihan untuk mencegah terjadinya cedera.

1. Gerak Berjalan dan Berlari

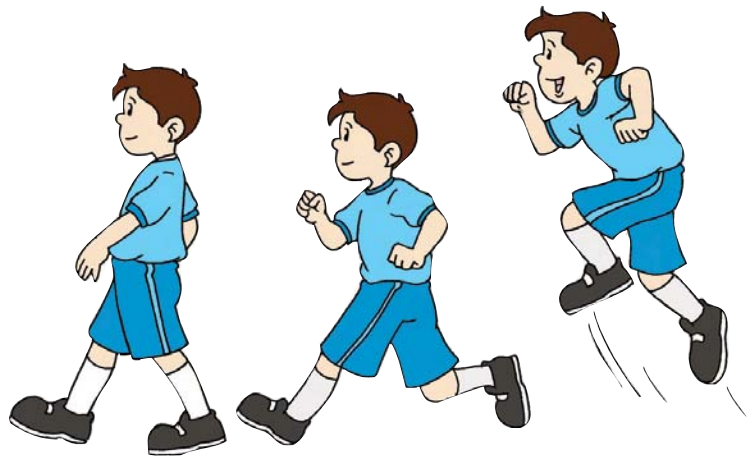
Buatlah tiga tahapan. Pada tahap pertama, kamu berjalan dari garis awal sampai garis tengah. Kemudian, tahap kedua kamu berlari mundur kembali ke garis awal. Tahap ketiga kamu berlari ke depan melewati garis tengah.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.1

Gerak berjalan dan berlari

2. Gerak Berjalan, Berlari, dan Melompat

Beri tanda garis pembatas sebagai pemisah untuk berjalan dan berlari. Jaraknya sama, yaitu 5 meter. Gerakan tersebut dilakukan bolak-balik dan secara berulang.

Buatlah tiga tahapan.Pada tahap pertama kamu berjalan. Tahap kedua kamu berlari. Tahap ketiga kamu melompat ke dalam lingkaran. Jarak antartahap adalah 5 meter dan dilakukan secara berulang.

Gambar 1.2

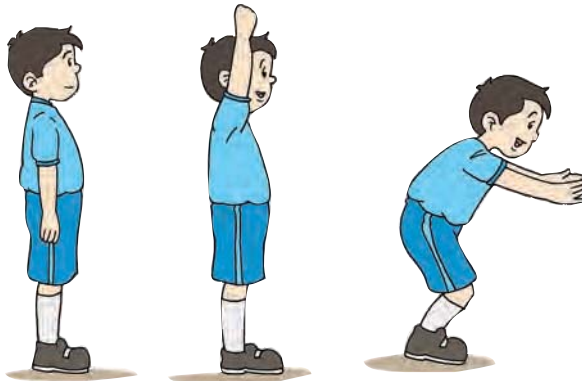
Gerak berjalan,berlari, dan melompat

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gerakan Mengayun, Membungkuk, dan Menekuk

Gerakan mengayun, membungkuk, dan menekuk termasuk salah satu gerakan non-lokomotor. Gerakan nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Contoh gerakan nonlokomotor lainnya adalah mendorong dan menarik.

1. Gerakan Membelah Kayu

Berdiri tegak, satukan kedua tangan, lalu angkat ke atas. Ayunkan tangan dari atas ke bawah. Dalam aba-aba peluit pertama, angkat kedua tangan ke atas. Peluit kedua ayunkan tangan ke bawah dan dilakukan secara berulang.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.3

Gerak membelah kayu

2. Gerak Mengayun Kaki Berpasangan

Berdiri berpasangan dan saling berhadapan. Tangan kanan saling memegang bahu kanan. Setelah itu, angkat kaki dan ayunkan ke depan dan ke belakang. Ayunkan kaki dengan arah yang berlawanan. Lakukan berulang dan mengubah posisi kaki bergantian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.4

Gerak mengayun kaki berpasangan

3. Gerak Membungkuk

Berdiri tegak dan rapatkan kedua kaki. Bungkukkan badan ke bawah. Dorong kepala sampai menyentuh lutut. Tahan sampai 1 x 8 hitungan.

Gambar 1.5

Gerak membungkuk

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

4. Menekuk Kaki ke Belakang Kepala

Tidurlah terlentang, kemudian angkat kedua kaki ke atas. Dilanjutkan dengan menjatuhkan kaki ke belakang kepala. Ujung kaki harus mengenai lantai. Tahan beberapa detik sesuai aba-aba guru.

Gambar 1.6

Menekuk kaki ke belakang kepala

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

C Gerakan Menangkap, Melempar, dan Menendang Bola

Gerakan menangkap, melempar, dan menendang bola disebut juga gerak manipulatif. Gerak manipulatif adalah gerak dengan menggunakan dan memainkan alat.

1. Gerak Mengoper dan Menangkap Bola

a. Mengoper dan Menangkap Bola di Atas Kepala

Buatlah dua kelompok barisan berderet ke belakang dengan jarak yang tidak terlalu berdekatan. Kemudian, buka kaki selebar bahu. Peganglah bola oleh orang yang paling depan dalam barisan. Berikan bola melalui atas kepala. Orang yang belakang mengambil bola tersebut. Dilakukan terus secara berulang-ulang ke arah belakang sampai orang terakhir.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.7

Mengoper dan menangkap bola di atas kepala

Catatan

Untuk berlatih melempar, gunakanlah bola yang tidak keras. Bolanya juga tidak terlalu besar agar kamu mudah melakukannya dan menghindari cedera.

b. Mengoper dan Menangkap Bola di Antara Kedua Kaki

Hampir sama dengan gerakan mengoper dan menangkap bola di atas kepala. Namun, pada saat memberikan bola ke belakang tangan melalui kedua kaki.

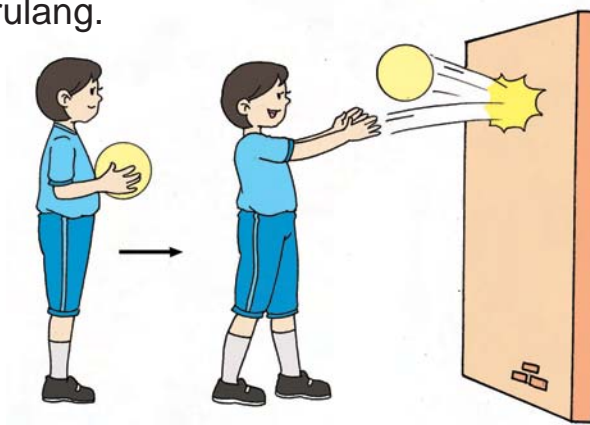
Gambar 1.8

Mengoper dan menangkap bola di antara kedua kaki

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

2. Gerak Melempar Bola

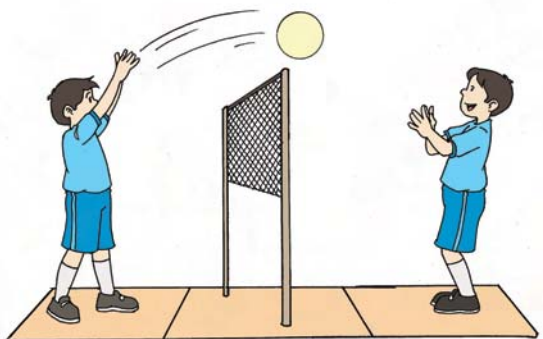
a. Melempar Bola ke Tembok

Berdiri berderet ke samping, setiap siswa memegang bola. Siswa berhadapan dengan tembok dengan jarak sekitar 3 meter. Kemudian, lemparkan bola dengan kedua tangan dari depan dada hingga mengenai tembok dan memantul. Setelah itu, ambil kembali bola tersebut dan lakukan secara berulang.

Gambar 1.9

Melempar bola ke tembok

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

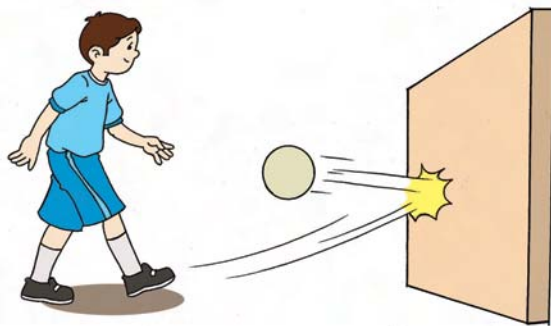
b. Melempar dan Menangkap Bola Melalui Net

Rentangkan net tidak terlalu tinggi. Berbarislah di depan net berpasangan dengan arah yang berbeda. Jarak dari net sekitar 2 meter. Peganglah bola oleh salah satu pasangan. Kemudian, lemparkan pada pasangan melewati atas net. Setelah melewati net, tangkap bola tersebut. Lakukan gerakan secara berulang.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.10

Melempar dan menangkap bola melalui net

3. Gerak Menendang Bola

Letakkan bola di depan tembok pada jarak sekitar 5 meter. Kemudian, bola ditendang dengan kaki ke arah tembok secara mendatar. Tahan bola yang memantul dengan bagian dalam kaki, dan tendang kembali. Lakukanlah secara berulang.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 1.11

Gerak menendang bola

Ringkasan Bab 1

1. Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat. Misalnya, berjalan, berlari, dan melompat.
2. Gerakan berjalan dan berlari merupakan bagian dari gerak lokomotor.
3. Gerak nonlokomotor adalah gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Misalnya, mengayun, menekuk, dan membungkuk.
4. Gerakan mengayun, menekuk, dan membungkuk merupakan bagian dari gerak nonlokomotor.
5. Gerak manipulatif adalah gerak menggunakan alat. Misalnya, melempar, menangkap, menendang, dan memukul bola.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan gerakan kombinasi gerak dasar? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Coba kamu tulis olahraga yang kamu sukai dan coba sebutkan gerak dasar apa saja yang ada di dalamnya. Minimal 3 cabang olahraga.

Contoh: Bola basket gerakan dasarnya berlari, melompat, menangkap, dan melempar bola

Evaluasi Bab 1

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan berpindah tempat merupakan gerak ....
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulatif
2. Berjalan dan melompat merupakan gerakan ....
   a. nonlokomotor
   b. lokomotor
   c. manipulatif
3. Gerakan membelah kayu termasuk gerakan ....
   a. tukang kayu
   b. manipulatif
   c. nonlokomotor
4. Gambar berikut adalah gerakan ....

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

   a. membungkuk
   b. berbaring
   c. menyentuh tanah
5. Gerakan menggunakan alat merupakan gerakan dasar ....
   a. membelah kayu
   b. manipulatif
   c. menendang
6. Berikut yang termasuk gerakan lokomotor adalah ....
   a. memukul
   b. menendang
   c. berjalan
7. Berikut yang termasuk gerakan nonlokomotor adalah ....
   a. mendorong
   b. terbang
   c. berlari
8. Posisi kaki pada saat melakukan gerakan membungkuk adalah ....
   a. dibuka selebar bahu
   b. diangkat ke atas
   c. dirapatkan
9. Gerak lokomotor dan manipulatif termasuk dalam ....
   a. gerak dasar
   b. gerakan berlari dan mengayun
   c. gerakan nonlokomotor
10. Posisi kaki pada saat melakukan gerakan membelah kayu adalah ....
   a. dibuka selebar bahu
   b. diangkat ke atas
   c. dirapatkan

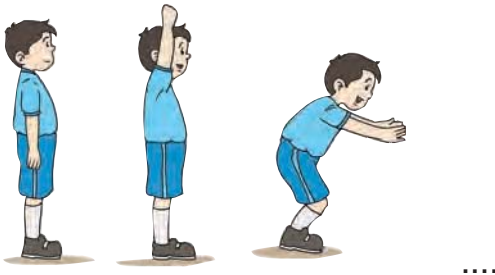
B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Berjalan dan berlari termasuk gerak ....
2. Gerak diam di tempat disebut gerak ....
3. Jelaskan gerakan-gerakan berikut.

   a.

   ....

   b.

   ....

   Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

4. Gerakan manipulatif adalah gerakan ....
5. Gerakan lokomotor adalah gerakan ....

C. Peragakan gerakan berikut.

1. Berjalan dan berlari.
2. Gerak diam di tempat.
3. Gerak mengoper dan menangkap bola.
4. Gerak melempar bola.
5. Gerak menendang bola.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Kata Kunci

- Kekuatan otot
- *Push up*
- Daya tahan otot
- *Sit up*
- Otot bahu
- Otot dada

Pernahkah kamu bermain saling mendorong dengan temanmu? Jika pernah, pasti kekuatan mendorong antara kamu dan temanmu berbeda. Hal ini karena kekuatan otot dan daya tahan tubuh setiap orang berbeda. Oleh karena itu, perlu latihan untuk kekuatan otot dan daya tahan tubuh.

Ayo, berlatih kekuatan otot-otot bahu dan dada melalui permainan untuk meningkatkan daya tahan tubuhmu.

Permainan Rumah Tupai

Tujuan:
Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi anak. Diharapkan anak tidak terlalu kaku terhadap aktivitas yang akan dilakukan.

Media:
Permainan ini tidak memerlukan alat. Hanya membutuhkan area permainan.

Cara Bermain:
Buatlah lingkaran yang besar. Hitunglah 1, 2, 3 ke arah kanan secara berulang sampai orang terakhir. Siswa yang mendapat nomor dua jongkok ke bawah menjadi tupai. Nomor satu dan tiga saling berhadapan, berpegangan tangan dan menjadi rumah. Kemudian jika mendengar suara kebakaran, tupai berpindah tempat dengan tupai yang lain. Jika mendengar aba-aba banjir, rumah harus pindah atau tukar tempat ke rumah yang lainnya. Apabila mendengar gempa bumi, tupai dan rumah berganti posisi membentuk rumah dan tupainya. Lakukanlah secara berulang.

Aturan Permainan:
1. Tidak boleh keluar dari area permainan.
2. Tidak boleh saling bersinggungan dengan pemain lain.
3. Siswa yang salah bergerak diberi hukuman sesuai dengan materi yang akan disampaikan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Latihan Kekuatan

Kemampuan setiap orang berbeda-beda. Pernahkah kamu melihat seseorang yang mengangkat benda? Ada yang dapat mengangkat benda tersebut dengan mudah. Adapula yang mengangkat benda tersebut dengan susah payah. Itu membuktikan bahwa kekuatan otot setiap orang berbeda.

Kekuatan otot dapat dilatih dan dikembangkan. Caranya, dapat dilatih dengan beban tubuh sendiri. Dapat juga dengan bantuan orang lain dan benda.

1. Latihan Otot

a. Mendorong Bahu Teman

Berdirilah berhadapan. asing-masing merentangkan kedua tangan ke depan. Letakkan tangan pada bahu pasanganmu yang berdiri tegak. Lalu, dorong badan dan tangan secara bersamaan ke arah yang berlawanan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.1

Gerak mendorong bahu teman

b. Mendorong Telapak Tangan

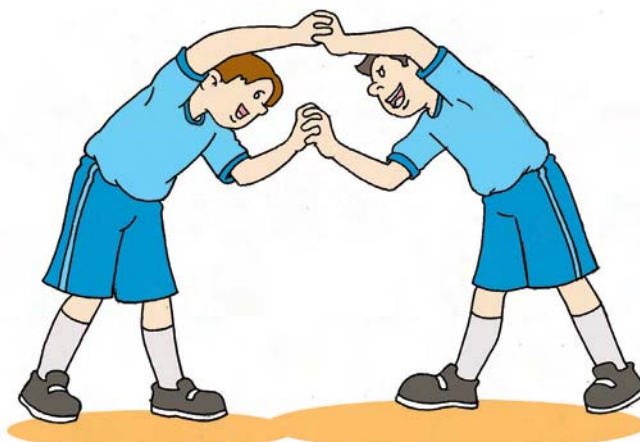
Berdirilah berhadapan. Pegang kedua telapak tangan pasangan kamu. Langkahkan salah satu kaki ke belakang. Lalu, doronglah tangan sekuat-kuatnya ke arah depan.

Gambar 2.2

Gerak saling mendorong telapak tangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

c. Menarik Tangan

Berdirilah berhadapan. Kemudian, langkahkan salah satu kaki yang berlawanan dengan pasangannya hingga menyentuh kaki pasangannya. Satukan kedua tangan pasangannya secara berlawanan. Lalu, tarik kedua tangan secara bersamaan.

Gambar 2.3

Gerak menarik tangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

d. Mendorong dan Menarik Bola

Berbaringlah di lantai sambil merentangkan tangan ke atas. Sebuah bola diletakkan di atas telapak tangan. Jari-jari tangan menyangga bola. Lalu, tarik dan dorong tangan ke atas dan tahan saat turun ke bawah. Lakukanlah secara berulang. Jika benda itu terlalu ringan, dapat kamu ganti dengan benda yang lebih berat sesuai kemampuanmu. Lakukan gerakan tersebut dengan berhati-hati.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.5

Gerak mendorong dan menarik bola

e. Push Up

Posisi awal badan telungkup di atas lantai. Letakkan telapak tangan di samping dada. Kemudian, dorong tangan hingga badan naik ke atas. Posisi badan harus lurus. Setelah itu, kembalikan tangan ke bawah pada posisi semula. Lakukan gerakan tersebut secara berulang. Jika kamu tidak kuat, tumpuan kaki bisa dilakukan dengan menggunakan lutut.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.4

Gerak *Push Up*

B Latihan Daya Tahan

Tahukah Kamu?

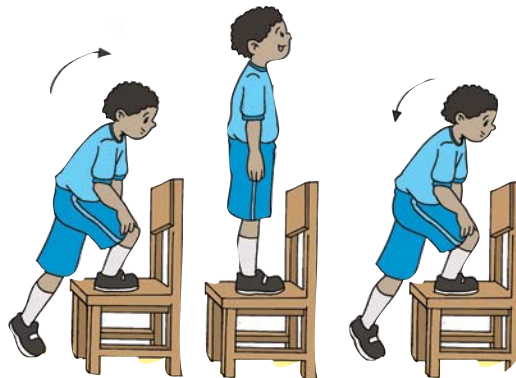
Lomba sepeda di jalan raya membutuhkan waktu seharian bahkan berhari-hari. Atlet yang daya tahan jasmaninya paling baik, tentunya dialah yang akan menjadi pemenangnya

Kemampuan kerja otot seseorang berbeda dalam mengerahkan daya otot terhadap suatu tahanan atau benda. Kemampuan kerja otot dengan waktu yang cukup lama disebut dengan daya tahan.

Apakah kamu pernah melihat orang yang naik sepeda? Ada yang mengayuh sepeda dengan waktu yang cukup lama. Ada pula yang mengayuh sepeda dengan waktu yang singkat. Itu menunjukkan kemampuan daya tahan otot seseorang berbeda. Siapa yang dapat melakukan lebih lama berarti daya tahan otot orang tersebut lebih bagus. Daya tahan dapat dilatih dengan gerakan-gerakan sebagai berikut.

1. Latihan Daya Tahan Tungkai

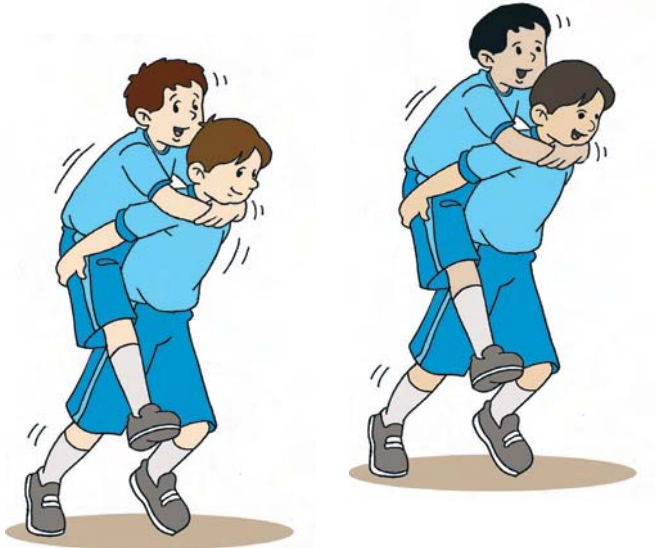
a. Naik Turun Bangku

Berdirilah berderet pada bangku panjang. Kemudian, langkahkan kaki ke atas bangku disusul kaki berikutnya. Setelah itu, langkahkan kaki kembali ke lantai disusul kaki berikutnya. Lakukan secara berulang dan bergantian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.6

Gerak naik turun bangku

b. Menggendong Teman

Berbarislah berpasangan. Kemudian, salah seorang naik ke punggung. Pada aba-aba mulai, semua berlari pada jarak yang telah ditentukan dan dilakukan secara bergantian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.7

Menggendong teman

Catatan

Berhati-hatilah saat melakukan latihan.

c. Lari Memindahkan Benda

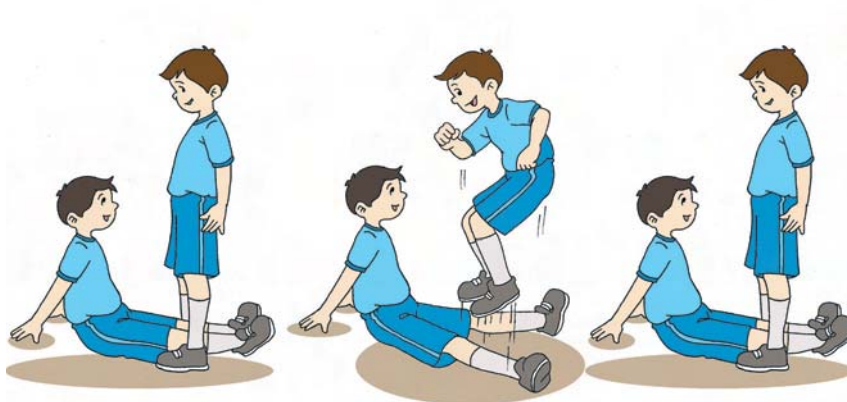
Berdirilah berderet di belakang garis *start*. Pada jarak sekitar 5 meter terdapat benda yang jumlahnya sama. Pada aba-aba dimulai, berlarilah mengambil benda tersebut. Balik kembali taruh benda tersebut di belakang garis *start*. Lakukan secara berulang sampai benda yang diambil habis.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.8

Gerak lari memindahkan benda

d. Buka Tutup Kaki Berpasangan

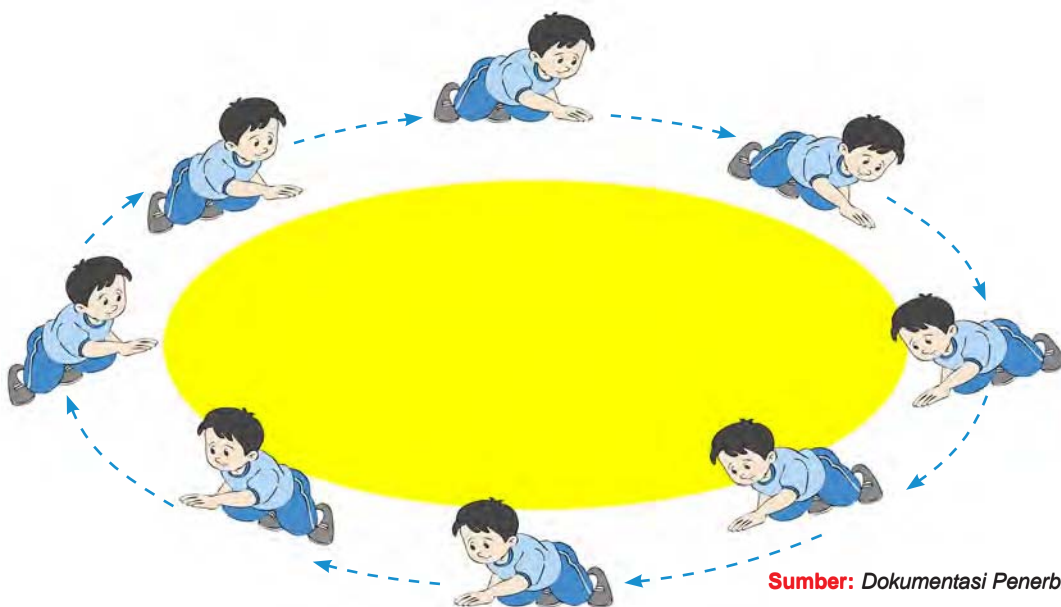
Duduklah dengan kedua kaki terlentang. Luruskan ke depan di antara kedua kaki pasangannya yang berdiri tepat di hadapannya. Kemudian, secara bersamaan lakukan buka tutup kaki dengan gerakan yang berlawanan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.9

Gerak buka tutup kaki berpasangan

2. Latihan Daya Tahan Lengan

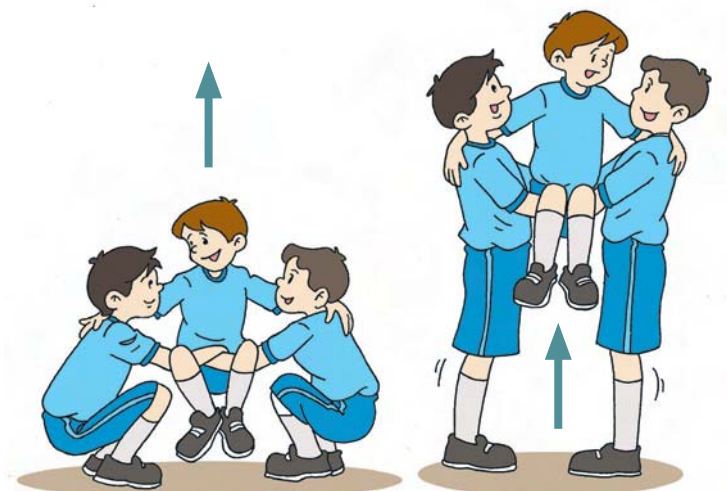
a. Merangkak Mengikuti Lingkaran

Buatlah lingkaran bersama teman-temanmu. Setelah membentuk lingkaran semua menghadap ke samping kiri. Berjalanlah memutar searah jarum jam mengikuti lingkaran sambil bernyanyi. Jika mendengar peluit satu kali pendek, semua harus merangkak mengikuti lingkaran ke depan. Bila mendengar suara peluit panjang harus merangkak mundur. erangkaklah terus dan bernyanyi sampai ada aba-aba berhenti. Ikutilah gerakan tersebut dan perhatikan aba-aba yang diberikan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.10

erangkak mengikuti lingkaran

b. Memindahkan Teman Berpasangan

Berdirilah berpasangan saling berhadapan. Kemudian, satukan kedua pasang tangan yang kuat. Lalu, angkat salah seorang teman kamu ke tempat yang telah disediakan oleh guru pada jarak sekitar 5 meter.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.11

Gerak memindahkan teman berpasangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 2.12

enyondongkan badan ke depan

c. Menyondongkan Badan ke Depan

Berbaringlah telungkup seperti pada gerakan *push up*. Dengan tangan terbuka, jari-jari rapat di samping dada kaki diluruskan ke belakang. Jika tidak mampu, kaki bertumpu pada lutut. Doronglah tangan hingga badan terangkat ke atas. Dengan perlahan condongkanlah badanmu ke depan. Tahanlah badan dengan tangan, jangan sampai jatuh. Pertahankan gerakan dan posisi tersebut sampai 10 detik.

Ringkasan Bab 2

1. Kekuatan otot adalah kemampuan otot. Kekuatan otot dapat dilatih dengan latihan yang teratur. isalnya, dengan *push up* dan mengangkat beban.
2. Daya tahan otot adalah kemampuan kerja otot dalam waktu yang lama. Daya tahan otot perlu dilatih. isalnya, berlari bolak-balik, naik-turun tangga, dan naik turun bangku.
3. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang, semakin baik juga tingkat kesehatannya.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan latihan kekuatan dan daya tahan otot? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum kamu bisa lakukan, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Coba kamu praktikkan bagaimana cara melakukan latihan daya tahan otot lengan dan kaki. Sebutkan ciri khas kekuatan yang harus dimiliki dalam cabang olahraga. inimal 3 cabang olahraga.

Contoh: Sepak bola kekuatan yang harus dimiliki adalah otot kaki.

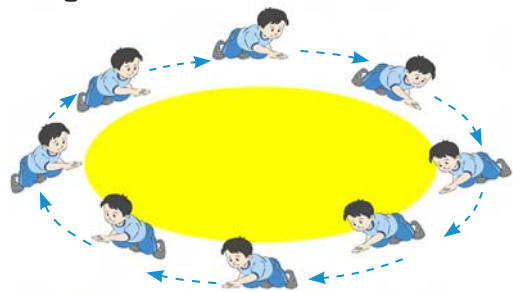
Evaluasi Bab 2

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. endorong bahu teman bertujuan untuk melatih otot ....
   a. perut
   b. kaki
   c. bahu
2. elatih otot bahu dapat dilakukan dengan ....
   a. tarik menarik tangan
   b. naik turun tangga
   c. menggendong teman
3. elatih otot dada dapat dilakukan dengan ....
   a. mendorong bahu teman
   b. lari
   c. menahan teman
4. enggendong teman bertujuan untuk melatih ....
   a. perut
   b. daya tahan
   c. tangan
5. elatih daya tahan tungkai dapat dilakukan melalui latihan ....
   a. naik turun tangga
   b. *push up*
   c. tiduran
6. elatih daya tahan dapat dilakukan dengan ....
   a. berbaring
   b. lari memindahkan benda
   c. duduk
7. Gerakan naik turun bangku bertujuan melatih otot ....
   a. bahu
   b. tungkai
   c. lengan
8. Buka tutup kaki dilakukan untuk melatih ....
   a. kekuatan
   b. daya tahan
   c. kepintaran
9. Gerakan lari memindahkan benda bertujuan melatih otot ....
   a. tungkai
   b. dada
   c. bahu
10. Gambar di bawah merupakan gerakan ....

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

   a. berlari
   b. merangkak mengikuti lingkaran
   c. kuda-kudaan

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan ....
2. Latihan daya tahan dapat dilakukan dengan ....
3. Lari mengambil benda dilakukan untuk melatih ....
4. emindahkan orang berpasangan merupakan latihan untuk ....
5. Latihan kekuatan otot bertujuan untuk ....

C. Peragakan gerakan berikut.

1. endorong bahu teman.
2. endorong telapak tangan.
3. endorong dan menarik bola.
4. *Push up*.
5. Naik turun bangku.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Keseimbangan dan Ketangkasan Dasar

Kata Kunci

- Senam ketangkasan
- Senam lantai
- Keseimbangan badan
- Kekuatan otot
- Daya tahan otot

Apakah kamu pernah melihat orang bisa berdiri dengan kedua tangannya atau seseorang berjalan dengan menggunakan tali atau egrang. Semua kegiatan tersebut merupakan bagian dari keseimbangan dan ketangkasan.

Keseimbangan dan ketangkasan dasar merupakan bagian dari senam. Keseimbangan dan ketangkasan dapat kamu kuasai dengan melakukan latihan yang teratur. Latihan seperti apa yang harus dilakukan? Ayo, berlatih dengan rajin.

Permainan Tunjuk Tempat

Tujuan:
Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan kondisi anak. Diharapkan anak tidak terlalu kaku terhadap aktivitas yang akan dilakukan.

Media:
Permainan ini tidak memerlukan alat. Dapat menggunakan semua media yang terlihat oleh mata di area permainan.

Cara Bermain:
Buatlah barisan atau berdiri bebas di daerah permainan. Semua yang bermain harus mengikuti petunjuk yang diberikan.   isalnya, guru menyebutkan daun, maka semua pemain harus menyentuh daun tersebut. Dalam waktu 3 detik semua harus menyentuh media yang disebutkan. Dilakukan dengan instruksi yang menunjukkan media yang berbeda.

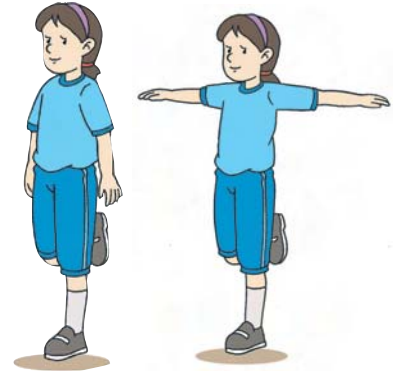
Aturan Permainan:
1. Tidak boleh keluar dari area permainan.
2. Tidak boleh saling bersinggungan dengan pemain lain.
3. Siswa yang tidak mengikuti aturan diberikan hukuman sesuai dengan materi yang akan disampaikan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Latihan Keseimbangan

Keseimbangan merupakan suatu bentuk latihan senam lantai yang termasuk dalam senam ketangkasan. Keseimbangan membutuhkan kestabilan. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan berdiri satu kaki atau dengan berporos pada bagian tubuh.

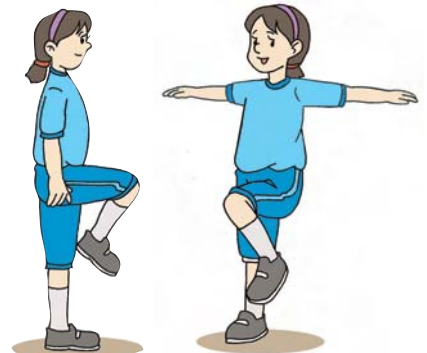
1. Berdiri Satu Kaki Menekuk ke Belakang

Berdirilah tegak, kemudian tekukkan kaki kanan ke belakang. Kaki kiri menjadi tumpuan. Pandangan lurus ke depan. Rentangkan tangan lurus ke samping. Tahan dan seimbangkan badan. Hitung sampai 10 detik. Gerakan dilakukan secara bergantian dengan kaki yang berbeda. Lakukan gerakan secara berulang.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.1

Gerakan berdiri satu kaki menekuk ke belakang

2. Berdiri Satu Kaki Menekuk ke Depan

Berdirilah tegak, kemudian angkat kaki kanan ke atas. Paha kaki kanan lurus sejajar. Kaki kiri menjadi tumpuan. Pandangan lurus ke depan. Rentangkan tangan lurus ke samping. Gerakan ditahan dan diseimbangkan. Hitung sampai 10 detik. Setelah itu, lakukan gerakan secara bergantian antara kaki kiri dan kanan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.2

Gerakan Berdiri satu kaki menekuk ke depan

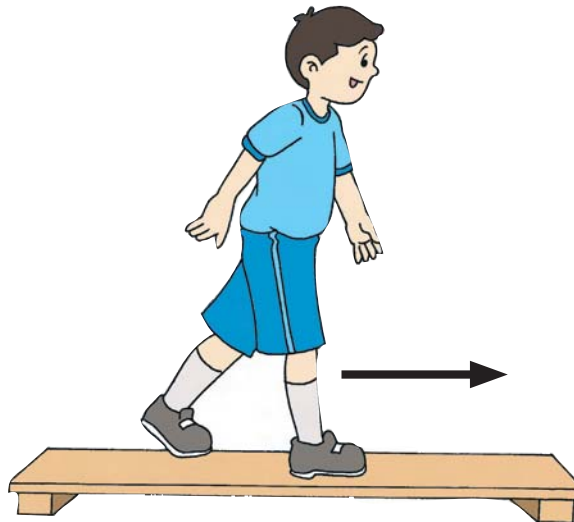
Tahukah Kamu?

Balok titian adalah sebuah alat senam yang kecil selebar 10 cm tempat pesenam melakukan serangkaian loncatan, gerakan-gerakan yang seimbang, dan luwes.

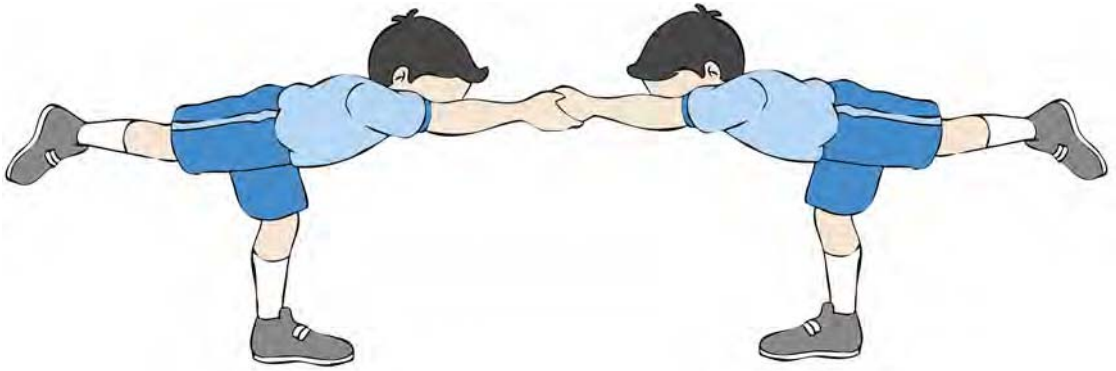
3. Berjalan di Atas Balok Kayu

Berdirilah di balok kayu. Kemudian, rentangkan tangan lurus ke samping. Berjalanlah lurus ke depan di atas balok kayu. Lakukan secara berulang dan bergantian dengan teman.

Gambar 3.3

Gerakan berjalan di atas balok kayu

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

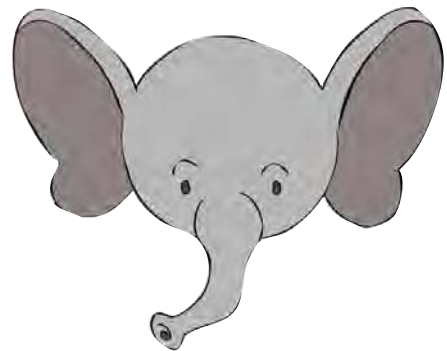
4. Berdiri Satu Kaki Berpasangan

Berdirilah tegak saling berhadapan dengan temanmu. Kedua tangan saling berpegangan dengan pasanganmu. Angkatlah kaki kanan bersamaan lurus ke belakang. Kaki kiri sebagai tumpuan. Bungkukkan badanmu hingga sejajar dengan kaki. Usahakan tangan tetap berpegangan. Posisi tangan, badan, dan kaki sejajar. Pertahankan gerakan hingga beberapa saat dan seimbangkan. Ulangi gerakan tersebut secara benar dengan tumpuan kaki yang berbeda.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.4

Berdiri satu kaki berpasangan dengan berpegangan tangan

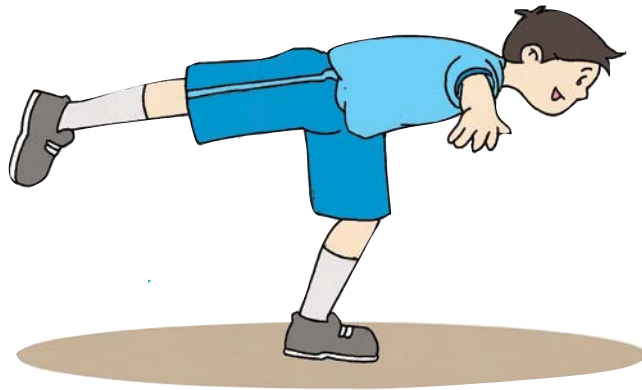
5. Sikap Belalai Gajah

Berdirilah tegak dengan santai. Angkatlah lengan memegang kepala menyerupai telinga gajah. Kemudian angkatlah kaki kanan lurus ke depan menyerupai belalai gajah. Seimbangkanlah badanmu jangan sampai jatuh atau bergoyang. Pertahankanlah gerakan tersebut hingga 10 detik. Ulangi gerakan tersebut hingga menggunakan kaki yang berbeda.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.5

Sikap belalai gajah

6. Sikap Pesawat Terbang

Berdirilah di depan tembok. Kemudian, tempelkan tangan kanan ke tembok. Angkat kaki kiri perlahan ke belakang. Bungkukkan badan hingga kaki dan tangan sejajar. Lepaskan tangan dan rentangkan lurus ke samping. Tahan dan seimbangkan badan. Lakukan gerakan secara berulang dengan posisi kaki yang berbeda.

Gambar 3.6

Sikap pesawat terbang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

B Senam Ketangkasan Dasar

Senam ketangkasan merupakan bagian dari senam lantai. Gerakannya memerlukan keberanian dan percaya diri. Sikap tersebut menunjukkan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan. isalnya, loncat tali, jongkok di atas kedua tangan, berjalan di bawah tali, berguling ke depan (*forward roll* , dan berguling ke belakang *back roll* .

1. Loncat Tali

Berdirilah berhadapan dengan memegang tali. Putarlah tali dengan lebar. Kemudian, salah seorang masuk ke dalam putaran tali. Putarlah lima kali putaran. Kemudian, loncatlah ke luar bergantian dengan temannya. Lakukan secara berulang dan bergantian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.7

Gerakan loncat tali

2. Sikap Lilin

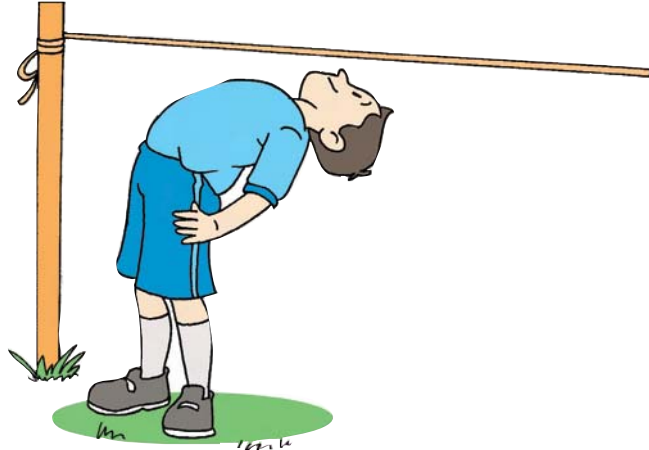
Sikap awal berbaringlah terlentang. Letakkan tanganmu di samping badan. Angkatlah kaki lurus ke atas. Kemudian angkatlah pinggangmu sejajar dengan kaki lurus. Kedua tangan menahan di belakang pinggang. Siku dan lengan atas sebagai tumpuan menopang pinggang. Seimbangkan gerakan tersebut dan usahakan posisi kaki tegak lurus.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.8

Sikap lilin

3. Berjalan di Bawah Tali

Rentangkan tali. Berbarislah berderet ke belakang. Kemudian, berjalanlah satu per satu melewati bawah tali. Lakukan secara berulang tanpa menyentuh tali.

Gambar 3.9

Gerakan berjalan di bawah tali

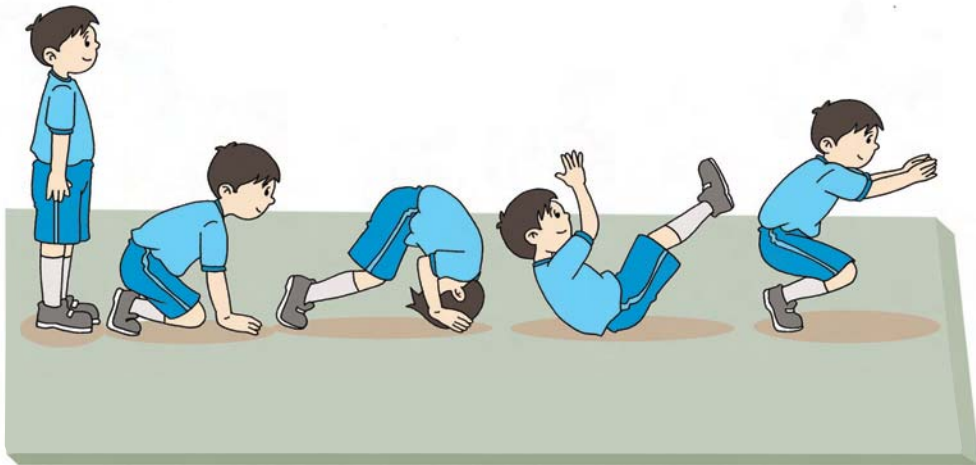
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

4. Berguling ke Depan (Forward Roll)

Berdiri di depan matras. Letakkan telapak tangan di atas matras. Tekuklah kepala hingga dagu, kemudian tekuklah tangan sampai bahu menyentuh matras. Lalu, bergulinglah ke depan dengan posisi akhir jongkok sempurna. Lakukan secara berulang.

Catatan

Berdisiplinlah dengan menghargai temanmu saat menunggu giliran untuk melakukan gerakan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 3.10

Gerakan berguling ke depan

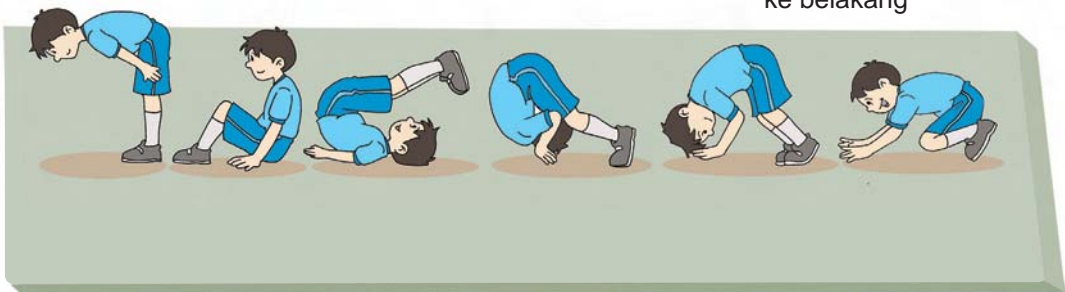
Catatan

Gunakan matras untuk keamanan kamu saat melakukan latihan.

5. Berguling ke Belakang (Back Roll)

Berdirilah membelakangi matras. Kemudian, jatuhkan badan ke belakang di atas matras. Lecutkanlah kaki ke belakang kepala sehingga badan berguling ke belakang. Posisi terakhir jongkok sempurna.

Gambar 3.11

Gerakan berguling ke belakang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Ringkasan Bab 3

1. Latihan keseimbangan termasuk dalam latihan dasar senam lantai. Senam Lantai dikategorikan dalam senam ketangkasan.
2. Senam ketangkasan memerlukan bentuk latihan keseimbangan. Selain itu, memerlukan sikap keberanian dan percaya diri. isalnya:
   a. berdiri dengan satu kaki
   b. berjalan di balok titian
   c. berdiri satu kaki berpasangan.
3. Sikap lilin memerlukan kekuatan tangan. Selain itu, membutuhkan keseimbangan badan, keberanian, dan percaya diri.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan latihan keseimbangan dan ketangkasan dasar? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Coba kamu praktikkan gerakan untuk melatih keseimbangan badan. Olahraga apa saja yang kamu ketahui dan memerlukan keseimbangan badan?

Evaluasi Bab 3

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Berikut yang termasuk latihan keseimbangan adalah ....
   a. berguling ke depan
   b. berjalan di atas balok kayu
   c. lompat tali
2. Gerakan berdiri dengan satu kaki berpasangan berguna untuk melatih ....
   a. keseimbangan
   b. kekuatan
   c. ketangkasan
3. Gambar berikut merupakan sikap ....

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

   a. sikap lilin
   b. berdiri satu kaki
   c. sikap pesawat terbang
4. elatih keseimbangan dapat dilakukan dengan ....
   a. berjalan di air
   b. berjalan di jalan
   c. berjalan di balok kayu
5. Gambar berikut termasuk latihan ....

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

   a. ketangkasan
   b. kekuatan
   c. keseimbangan
6. Lompat tali termasuk latihan ....
   a. ketangkasan
   b. kekuatan
   c. keseimbangan
7. Gambar berikut menunjukkan sikap untuk melatih ....

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

   a. keseimbangan
   b. ketangkasan
   c. daya tahan

8. Berguling ke depan supaya aman dapat menggunakan ....
   a. terpal
   b. matras
   c. bantal
9. Sikap akhir berguling ke depan, yaitu dengan posisi ....
   a. tidur
   b. telungkup
   c. jongkok sempurna
10. Guling ke belakang, kaki di ....
   a. dorong
   b. tekuk
   c. lecutkan ke belakang

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Sikap pesawat terbang dilakukan untuk melatih ....
2. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan ... dan ....
3. Posisi tangan saat berjalan di atas balok di ....
4. Berguling ke depan termasuk senam ....
5. Anggota badan yang pertama mengenai matras pada guling depan adalah ....

C. Peragakan gerakan berikut.

1. Berdiri satu kaki menekuk ke depan.
2. Berdiri satu kaki menekuk ke belakang.
3. Sikap belalai gajah.
4. Sikap lilin.
5. Sikap pesawat terbang.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Bab 4

Aktivitas Gerak Ritmik

Kata Kunci

- Senam kebugaran jasmani
- Senam ritmik
- Senam aerobik
- Mengayun lengan
- Memutar lengan

Pernahkah kamu melihat senam pagi di lapangan pada hari inggu? Jika pernah, apa yang kamu lihat dan dengar? Pasti kamu melihat banyak orang yang bergerak. Di sekitarnya ada sebuah alat pengeras suara dan mendengar suara musik. Itulah yang dimaksud senam ritmik. Senam ritmik merupakan gerakan senam yang berirama. Gerakannya dapat dilakukan dengan diiringi musik atau tanpa musik.

Permainan Mengikuti Suara Musik

Tujuan:

Terbiasa dengan irama dan mempersiapkan diri terhadap aktivitas berikutnya.

Media:

Tape recorder, kaset atau CD musik, dan area permainan.

Cara Bermain:

Buatlah area bermain dan garis luar permainan. Pemain harus mengikuti instruksi dari suara musik. Apabila mendengar suara musik, pemain harus masuk ke area dan bergerak. Gerakan tubuh bebas, seperti menari, mengayun, memutar, dan melangkah. Apabila suara musik berhenti atau dimatikan, pemain berpindah ke luar dari area permainan. Lakukanlah secara berulang.

Aturan Permainan:

1. engikuti instruksi yang diberikan.
2. Tidak boleh mengganggu teman yang sedang bergerak.
3. Apabila tidak mengikuti aturan, siswa diberikan hukuman sesuai dengan materi yang akan diberikan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Gerakan Ritmik Tanpa Musik

1. Jalan di Tempat

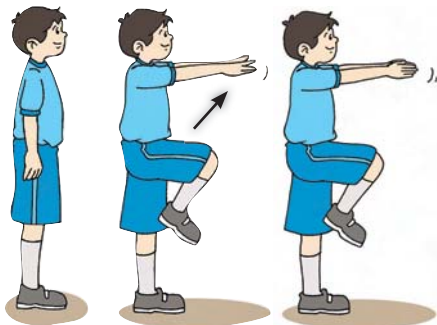
Sikap awal berdiri tegak, letakkan tangan di atas pinggang. Tekukkan kaki ke depan dan diangkat ke atas serta ke bawah. Pandangan lurus ke depan. Setiap hitungan keempat lakukan tepuk tangan. Hitungan 1   8 dimulai pada kaki kanan atau sebaliknya.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.1

Gerakan jalan di tempat

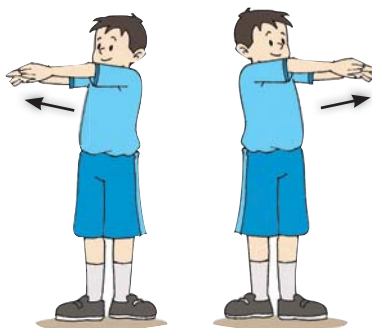
2. Mengayunkan Lengan ke depan

Berdirilah tegak. Ayunkan kedua tangan ke depan dengan lurus.   emudian, kembalikan lagi ke bawah samping badan. Pandangan lurus ke depan. Lakukan gerakan secara berulang dalam hitungan 1   8. Setiap hitungan keempat lakukan tepuk tangan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.2

Gerakan mengayunkan lengan ke depan

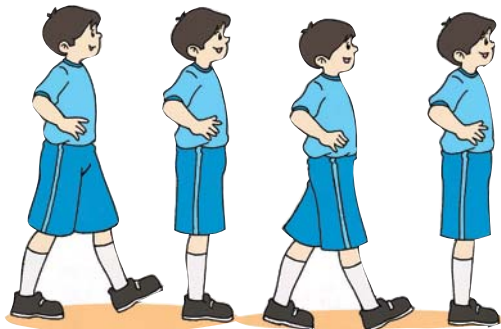
3. Memutar Lengan ke Kiri dan ke Kanan

Berdirilah tegak, kemudian rentangkan kedua lengan ke samping kiri. Ayunkan ke kiri dan ke kanan. Setelah itu, putarlah lengan ke arah kiri. Lakukanlah secara berulang dengan ayunan dan putaran yang berbeda arah. Hitungan 1 8 dimulai ke kiri atau sebaliknya. Pada hitungan keempat tepuk tangan.

Gambar 4.3

Gerakan memutar lengan ke kiri dan ke kanan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

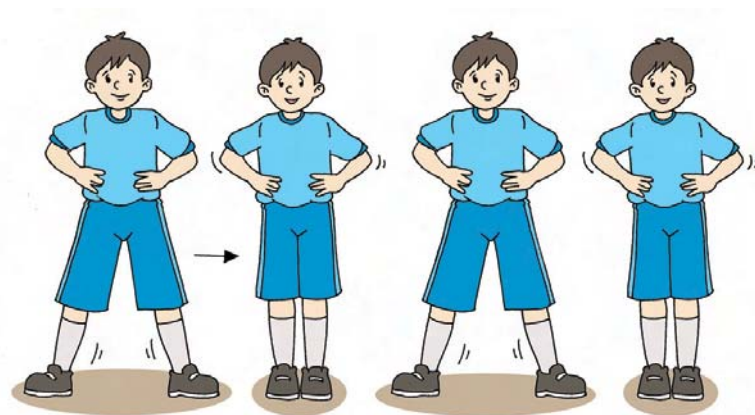
4. Melangkah dan Menutup Kaki ke Depan dan ke Belakang

Berdiri tegak. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke depan. Disusul dengan kaki kiri sejajar. Langkahkan kaki kiri kembali ke belakang. Kemudian, disusul kaki kanan sejajar. Lakukan secara berulang-ulang dengan hitungan 1 8. Setiap hitungan keempat tepuk tangan.

Gambar 4.4

Gerakan melangkah dan menutup kaki ke depan dan kebelakang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

5. Melangkah dan Menutup Kaki ke Samping Kiri dan Kanan

Berdiri tegak. Kemudian, langkahkan kaki kanan ke arah kanan. Disusul dengan kaki kiri sejajar kaki kanan. Langkahkan kaki kiri kembali ke arah kiri. Kemudian, disusul kaki kanan sejajar. Lakukan secara berulang-ulang dengan hitungan 1 8. Pada hitungan keempat tepuk tangan.

Tahukah Kamu?

Senam irama pada dasarnya adalah gerakan khusus putri. Para pesenam bergerak dalam irama musik. Pesenam dapat menggunakan bola, simpai, tali, godam, dan pita secara bergantian.

Sumber: *Ensiklopedia Pengetahuan*, 2007

Gambar 4.5

Gerakan melangkah dan menutup kaki ke samping kiri dan kanan

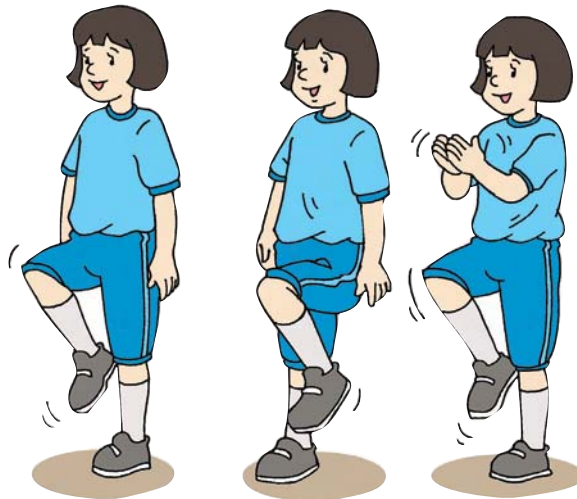
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

B Gerakan Mengayun dan Menekuk

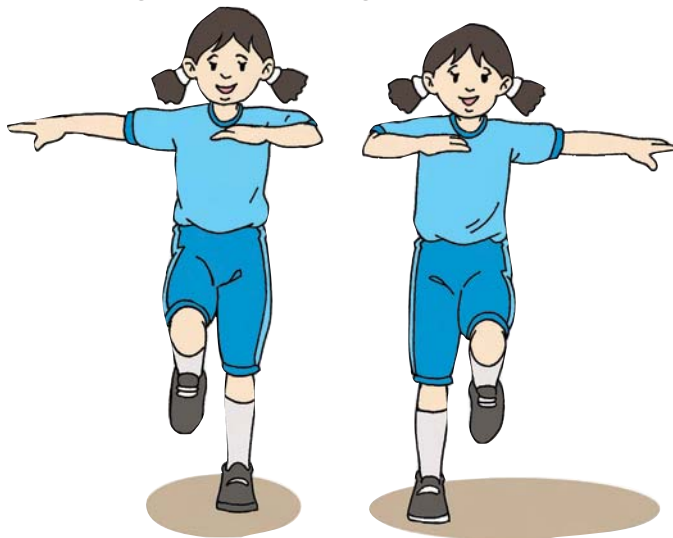
1. Jalan di Tempat Bertepuk Tangan

Jalan di tempat dengan kaki diangkat ke atas. Setiap hitungan keempat tepuk tangan. Pandangan lurus ke depan. Hitungan 1 8 dimulai pada kaki kanan atau sebaliknya.

Gambar 4.6

Gerakan jalan di tempat bertepuk tangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

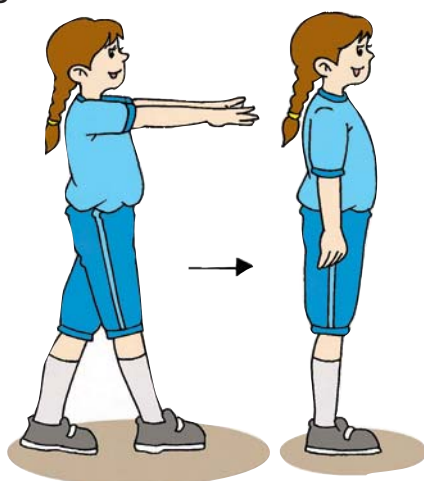
2. Jalan di Tempat Ayunkan Tangan ke Kiri dan ke Kanan

Jalan di tempat pandangan lurus ke depan. Ayunkan kedua lengan ke arah kiri dan kanan. Arah ayunan lengan sesuai dengan gerakan kaki. Pada saat kaki kanan diangkat, ayunkan lengan ke arah kanan. Begitu juga gerakan sebaliknya. Lakukan gerakan secara berulang dalam hitungan 1 x 8.

Gambar 4.7

Gerakan jalan di tempat ayunkan lengan ke kiri dan ke kanan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

3. Melangkah ke Depan dan ke Belakang Sambil Mengayunkan Lengan

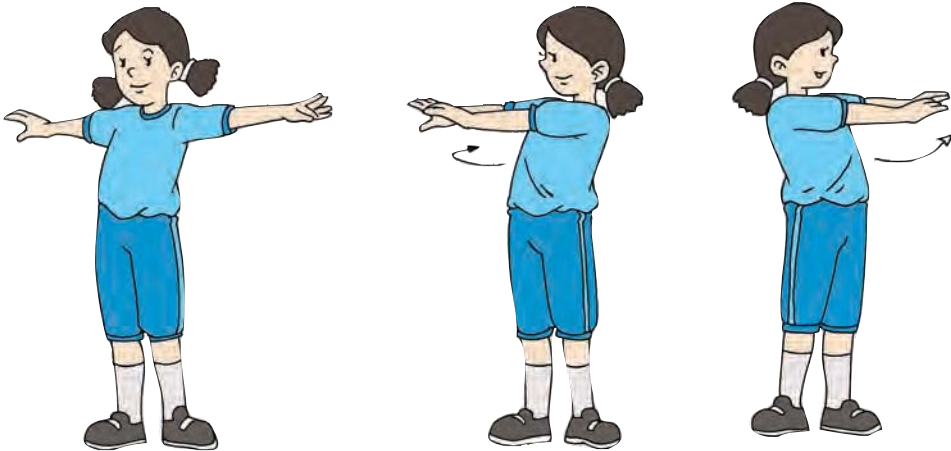
Langkahkan kaki kanan ke depan. Diikuti kaki kiri melangkah sejajar. Kemudian, dengan bersamaan gerakan kaki ayunkan lengan lurus ke depan. Kembalikan gerakan lengan lurus pada samping badan. Pandangan lurus ke depan. Lakukan gerakan secara berulang dalam hitungan 1 x 8.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.8

Gerakan melangkah ke depan dan ke belakang sambil mengayunkan lengan

4. Melangkahkan Kaki, Mengayun, dan Memutarkan Lengan

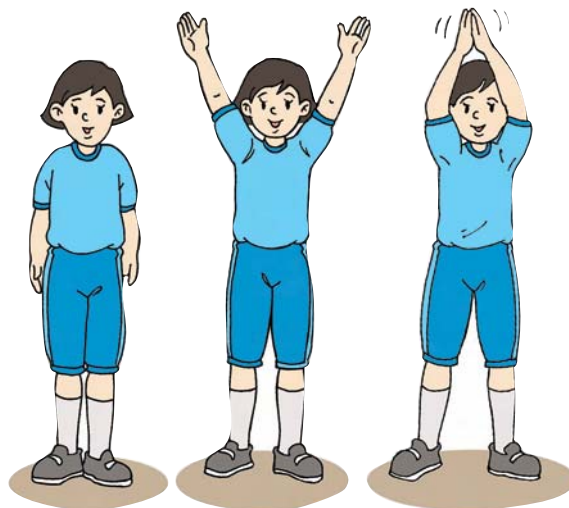
Berdirilah tegak dan pandangan lurus ke depan. Ayunkan kedua lengan ke arah kanan. Ayunkan kembali lengan ke arah kiri. Putarlah lengan ke kanan dengan melangkahkan kaki ke kanan. Balikkan ayunan lengan ke arah kiri. Diikuti ayunan lengan ke arah kanan. Putarlah lengan ke arah kiri dengan melangkahkan kaki ke kiri. Lakukan gerakan secara berulang dalam hitungan 1 x 8.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.9

Gerakan melangkahkan kaki, mengayun, dan memutarkan lengan

5. Membuka dan Menutup Kaki dengan Menepuk Tangan ke Atas

Berdirilah tegak pandangan lurus ke depan. Kemudian, secara bersamaan buka kaki dan tepukan tangan lurus ke atas. Tutup kembali kaki dan tangan seperti sikap awal. Gerakan dilakukan secara berulang dengan hitungan 1 x 8.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 4.10

Gerakan membuka dan menutup kaki dengan menepuk tangan ke atas

Ringkasan Bab 4

1. Senam ritmik merupakan gerakan yang berirama.
2. Senam ritmik dapat dilakukan dengan musik dan dapat pula tanpa musik.
3. Senam ritmik sering dijumpai pada senam pagi, senam aerobik di sanggar senam, dan pemanasan olahraga.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan latihan keseimbangan dan ketangkasan dasar? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Praktikkan senam ritmik bersama temanmu dengan menggunakan musik yang dapat membangkitkan gembira dan semangat. Buatlah variasi yang menyenangkan.

Evaluasi Bab 4

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan ritmik merupakan gerakan ....
   a. berirama
   b. bergerak
   c. ceria
2. Pada gerakan jalan di tempat, posisi tangan berada di ....
   a. atas
   b. pinggang
   c. pantat

3. Jalan di tempat, posisi kaki ….
   a. diayun
   b. diputar
   c. ditekuk
4. Arah pandangan pada senam ritmik adalah ….
   a. ke samping
   b. ke depan
   c. ke belakang
5. Senam aerobik termasuk ….
   a. senam ketangkasan
   b. senam lantai
   c. senam berirama
6. Pada sikap memutar lengan, gerakan lengan harus ….
   a. diayun
   b. ditekuk
   c. didorong
7. Jalan di tempat bertepuk tangan, hitungan keempat tangan ….
   a. dibuka
   b. ditutup
   c. ditepuk
8. Senam ritmik sering dijumpai pada senam ....
   a. mendorong
   b. mengayun
   c. menekuk
9. Senam pagi termasuk ....
   a. senam berirama
   b. senam ketangkasan
   c. senam orang dewasa
10. Senam ritmik tanpa suara sering kita lihat ....
   a. senam aerobik
   b. pemanasan olahraga
   c. sekolah

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Senam ritmik dapat dilakukan dengan ... dan ....
2. Senam ritmik termasuk senam ....
3. Gerakan senam ritmik tanpa menggunakan musik dapat dilakukan dengan ....
4. Jalan di tempat mengayunkan tangan ke kiri dan ke kanan adalah salah satu gerakan ...
5. Senam pagi dan senam aerobik sering disebut senam ....

C. Peragakan gerakan berikut.

1. emutarkan lengan ke kiri dan kanan.
2. elangkah dan menutup kaki ke depan dan ke belakang.
3. elangkah dan menutup kaki ke samping kiri dan kanan.
4. Jalan di tempat ayunkan tangan ke kiri dan kanan.
5. embuka dan menutup kaki dengan menepuk tangan ke atas.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci

- Kesehatan
- Pakaian bersih
- Istirahat
- Mencuci pakaian
- Merapikan pakaian
- Kebutuhan tidur

Setiap orang beraktivitas setiap hari. Ada yang pergi ke sekolah, bermain, dan berolahraga. Tubuh mengeluarkan energi untuk berjalan dan bergerak. Setelah itu, tubuh akan merasakan lelah. Oleh karena itu, tubuh kita perlu beristirahat. Dengan beristirahat, tubuh akan terasa segar kembali.

Kesehatan merupakan hal penting bagi tubuh kita. Dengan tubuh yang sehat, kita dapat beraktivitas dengan baik. Kesehatan sangat berkaitan dengan kebersihan.

Budaya Hidup Sehat

Tujuan:
Membiasakan mengerjakan tugas dengan baik dan menanamkan sikap disiplin.

Media:
Ember, air, alat menggosok cucian, dan tali.

Cara Bermain:
Buatlah kelompok yang terdiri atas dua orang atau lebih. Kemudian, seorang dari masing-masing kelompok melakukan tujuh tugas yang harus dilakukan. Setelah selesai, tugas tersebut berganti secara estafet pada rekannya. Tugas yang harus dilakukan terbagi tujuh tahapan. Pertama, membawa ember. Kedua, mengisi air. Ketiga, mengambil cucian. Keempat, merendam dan menggosok cucian. Kelima, menjemur cucian. Keenam, membuang air cucian. Ketujuh, mengembalikan ember pada tempatnya. Lakukan sampai orang terakhir dalam kelompok.

Aturan Permainan:
1. Pemain harus mengikuti tujuh tahap tugas yang dilakukan.
2. Setiap tugas memiliki poin.
3. Tugas yang terlewat, poinnya dikurangi satu pada setiap tahap-nya.
4. Pemain yang mengerjakan sesuai dengan tahap dan rapi, dialah pemenangnya.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Menjaga Kebersihan Pakaian

Pakaian merupakan bagian penting untuk menutup tubuh kita. Pakaian yang bersih sangat nyaman dipakai. Sebaliknya, pakaian kotor tidak nyaman dipakai. Pakaian kotor menimbulkan bau yang tidak sedap dan gatal-gatal. Selain itu, pakaian yang kotor akan membawa kuman. Jika pakaian kotor, gantilah dengan yang bersih.

1. Cara Mencuci Pakaian

Apakah kamu tahu cara menjaga pakaian kita tetap bersih? Ya, cuci dan rapikan pakaian. Mau tahu caranya? Baik, caranya sebagai berikut.

a. Cucilah pakaian dengan menggunakan sabun atau deterjen.
b. Gunakanlah air yang bersih untuk membilas dan merendam pakaian.
c. Pisahkan pakaian yang mudah luntur dan berwarna.
d. Gosok atau masukkan pada mesin cuci supaya kotoran hilang.
e. Keringkanlah pakaian yang telah dicuci dengan cara dijemur.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.1

Mencuci pakaian

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.2

Menyetrika pakaian

2. Cara Merapikan Pakaian

Setelah pakaian kering angkatlah dari jemuran. Kemudian, setrikalah pakaian agar rapi dan bersih. Boleh juga menggunakan pewangi dan pelembut agar pakaian wangi dan lembut. Setelah itu, lipat dan simpan pakaian di lemari pakaian.

B Pentingnya Beristirahat

Setiap orang beraktivitas setiap hari. Ada yang pergi ke sekolah, bermain, dan berolahraga. Tubuh mengeluarkan energi untuk berjalan dan bergerak. Setelah itu, tubuh akan merasakan lelah. Oleh karena itu, tubuh kita perlu beristirahat. Dengan beristirahat tubuh akan terasa segar kembali.

Istirahat sangat penting untuk memulihkan kondisi tubuh. Apabila tubuh lelah dan cape, mudah terkena penyakit. Selain itu, tubuh akan terasa lemas dan pegal.

Oleh karena itu, istirahatlah yang cukup. Budayakan hidup sehat dengan tidur delapan jam dalam sehari. Cara istirahat yang baik adalah sebagai berikut.

Tahukah Kamu?

Setelah makan, pencernaan kita bekerja keras untuk menghancurkan makanan agar dapat diserap oleh tubuh. Oleh karena itu, sebaiknya kita beristirahat untuk membantu memperlancar proses pencernaan.

1. Melepas Lelah

Setelah beraktivitas atau berolahraga, tubuhmu akan merasa kelelahan. Kamu dapat mencari tempat yang nyaman dan duduk santai. Silakan merentangkan tubuh

di atas rumput, lantai, kursi, atau kasur. Selain itu, jalan-jalan di tempat yang segar dapat menghilangkan lelah.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.3

Duduk santai di bawah pohon

2. Tidur

Istirahat yang baik adalah dengan tidur. Namun, tidur terlalu lama akan menjadi kurang baik. Oleh karena itu, tidurlah yang cukup. Tidur jangan terlalu malam. Tidurlah delapan jam dalam sehari.

Tidurlah pada tempat yang nyaman dengan tubuh kamu. Cucilah tangan, kaki, dan sikat gigi sebelum tidur. Janganlah lupa membiasakan berdoa sebelum tidur.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 5.4

Tidur nyaman di atas kasur

Ringkasan Bab 5

1. Cara mencuci pakaian.
   a. Cucilah pakaian dengan menggunakan sabun atau deterjen.
   b. Gunakanlah air yang bersih untuk membilas dan merendam pakaian.
   c. Pisahkan pakaian yang luntur dan berwarna.
   d. Gosok atau masukkan pada mesin cuci supaya kotoran hilang.
   e. Keringkanlah pakaian yang telah dicuci dengan cara dijemur.
2. Rapikan pakaian dengan setrika. Lipat dan simpan pakaian di lemari.
3. Istirahat yang baik adalah dengan tidur yang cukup. Waktu istirahat yang dibutuhkan dalam sehari adalah delapan jam.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan sudah melakukan hidup sehat? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Apakah kamu sudah bisa menjaga kebersihan pakaianmu?
Coba kamu tulis agenda aktivitas keseharianmu.

Evaluasi Bab 5

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Cucilah pakaian dengan menggunakan ....
   a. pasta gigi
   b. sabun mandi
   c. deterjen
2. Gunakanlah air yang ... untuk mencuci pakaian.
   a. banyak
   b. bersih
   c. berbusa
3. Pakaian yang berwarna sebaik nya di ... sebelum dicuci.
   a. pisahkan
   b. satukan
   c. buang
4. Pakaian yang kotor harus segera di ....
   a. buang
   b. jemur
   c. cuci
5. Berganti pakaian sebaiknya ....
   a. sehari sekali
   b. seminggu sekali
   c. tidak perlu diganti
6. Rapikan pakaian dengan cara ....
   a. dijemur
   b. disetrika
   c. disimpan di lemari
7. Apabila tidak beristirahat tubuh akan terasa ....
   a. semangat
   b. lemas
   c. segar
8. Bentuk istirahat yang paling baik adalah dengan ....
   a. jalan-jalan
   b. nonton televisi
   c. tidur
9. Tidur yang cukup adalah selama ... dalam sehari.
   a. 8 jam
   b. 6 jam
   c. 5 jam
10. Dengan beristirahat akan membuat tubuh kita menjadi ....
    a. segar
    b. lemas
    c. lelah

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Tidur terlalu malam akan membuat tubuhmu ....
2. Sebelum tidur sebaiknya kita ....
3. Pakailah ... supaya pakaian menjadi wangi dan lembut.
4. Simpan pakaian yang bersih di ....
5. Perhatikan gambar berikut.

a.

b.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Kegiatan apa yang dilakukan pada gambar-gambar tersebut?

Evaluasi Semester I

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan berpindah tempat merupakan gerak ....
   a. lokomotor
   b. lokomotif
   c. manipulatif
2. Berjalan dan melompat merupakan gerakan ....
   a. nonlokomotor
   b. lokomotor
   c. manipulatif
3. Gerakan membelah kayu merupakan bentuk gerak ....
   a. tukang kayu
   b. manipulatif
   c. nonlokomotor
4. Mendorong bahu teman untuk melatih otot ....
   a. perut
   b. kaki
   c. bahu
5. Untuk melatih otot bahu bisa melalui latihan ....
   a. tarik menarik tangan
   b. naik turun tangga
   c. menggendong teman
6. Melatih daya tahan tungkai dapat dilakukan dengan ....
   a. naik turun tangga
   b. *push up*
   c. tiduran
7. Untuk melatih daya tahan dapat dilakukan dengan ....
   a. berbaring
   b. lari memindahkan benda
   c. duduk
8. Gerakan yang termasuk latihan keseimbangan adalah ....
   a. Berguling ke depan
   b. Berjalan di atas balok kayu
   c. Lompat tali
9. Berdiri satu kaki berpasangan berguna untuk melatih ....
   a. keseimbangan
   b. kekuatan
   c. ketangkasan
10. Untuk melatih keseimbangan dapat melalui berjalan ....
    a. di air
    b. di jalan
    c. di balok kayu
11. Berguling ke depan supaya aman dapat menggunakan ....
    a. terpal
    b. matras
    c. bantal
12. Gerakan ritmik merupakan gerakan ....

a. berirama
b. bergerak
c. ceria

13. Pada gerakan jalan di tempat posisi tangan di ....
    a. atas
    b. pinggang
    c. pantat

14. Gerakan jalan di tempat posisi kaki ....
    a. diayun
    b. diputar
    c. ditekuk

15. Arah pandangan pada senam ritmik adalah ....
    a. ke samping
    b. ke depan
    c. ke belakang

16. Cucilah pakaian dengan menggunakan ....
    a. pasta gigi
    b. sabun mandi
    c. deterjen

17. Gunakanlah air yang ... untuk mencuci pakaian.
    a. banyak
    b. bersih
    c. berbusa

18. Pakaian yang berwarna sebaiknya ... sebelum dicuci.
    a. dipisahkan
    b. disatukan
    c. dibuang

19. Pakaian yang kotor harus segera ....
    a. dibuang
    b. dijemur
    c. dicuci

20. Berganti pakaian sebaiknya ....
    a. sehari sekali
    b. seminggu sekali
    c. tidak perlu diganti

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Berjalan dan berlari termasuk gerak ....
2. Gerak diam di tempat disebut gerak ....
3. Latihan kekuatan dapat dilakukan dengan ....
4. Latihan daya tahan dapat dilakukan dengan ....
5. Senam ritmik dapat dilakukan dengan ... dan ....
6. Organisasi senam di Indonesia adalah ....
7. Sikap pesawat terbang dapat untuk melatih ....
8. Posisi tangan saat berjalan di atas balok di ....
9. Jika tidur terlalu malam, akan membuat tubuh kita ....
10. Simpanlah pakaian yang bersih di ....

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gerak Dasar Permainan

Kata Kunci

- Jalan
- Lari
- Lompat
- Memutar
- Menekuk
- Mengayun
- Meliuk
- Memvoli

Suatu permainan membutuhkan gerak dasar. Di antaranya berjalan, berlari, melompat, dan menendang. Pernahkah kamu memerhatikan gerakan pada permainan sepak bola? Jika ya, pernahkah kamu melihat seorang penjaga gawang berlari dan melompat menangkap bola? Tahukah kamu gerakan tersebut merupakan kombinasi gerakan. Penjaga gawang berlari melompat dan menangkap bola. Gerakan tersebut perlu dilatih agar koordinasi gerakan menjadi baik.

Permainan Jala Ikan

Tujuan:
Mempersiapkan kondisi tubuh terhadap aktivitas selanjutnya, melatih kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan melatih koordinasi gerak berlari.

Media:
Tidak memerlukan alat bantu. Hanya area permainan.

Cara Bermain:
Permainan ini dimulai dengan memilih dua orang menjadi jala. Jala ikan terbentuk apabila dua orang saling berpegangan tangan.
Teman yang lainnya menjadi ikan. Tugas jala mengejar ikan sampai dapat atau tersentuh. Ikan yang kena jala akan bersatu menjadi jala. Tentukanlah area tempat ikan-ikan berlari. Kejarlah ikan sampai habis baru permainan berakhir.

Aturan Permainan:
1. Tidak boleh keluar dari area permainan.
2. Tidak boleh saling bersinggungan dengan pemain.
3. Pemain yang menjadi jala tidak boleh melepaskan pegangan tangan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gerakan dasar terbagi menjadi tiga bagian. Pada semester satu sudah dibahas. Pertama, gerak lokomotor. Kedua, gerak nonlokomotor dan gerak manipulatif. Ketiga gerakan tersebut dapat dikombinasikan seperti gerakan berikut.

A Mengombinasikan Berjalan, Berlari dan Meloncat

1. Berjalan, Berlari, dan Meloncat ke Lubang Ban

Buatlah tiga baris ban sepeda yang disusun memanjang. Pada baris pertama gerakan berjalan melalui lubang ban. Baris kedua lari melalui lubang ban. Baris ketiga meloncat melalui lubang ban. Jarak antara ban satu meter.

Catatan

Lakukan pemanasan sebelum berlatih untuk mencegah terjadinya cedera.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.1

Berjalan, meloncat, dan berlari di antara ban

Gerakan dilakukan secara berurutan dari baris pertama. emudian, dilanjutkan pada baris kedua dan ketiga.

2. Lari dan Lompat Jingkat

Dalam latihan lari dan lompat jingkat, terbagi menjadi dua gerakan, yaitu berlari dan melompat. Pada gerakan pertama, berlari kemudian melompat. Berlari dua langkah, kemudian lompat jingkat pada langkah ketiga.

Gerakan tersebut diulangi sampai garis yang telah ditentukan. Jarak garis *start* sampai *finish* lebih kurang 10 meter.

Gambar 6.2

Berlari dan melompat jingkat

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

B Mengombinasikan Gerakan Mengayun, Membungkuk dan Menekuk

1. Menekuk Badan Berpasangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.3

Menekukkan badan berpasangan

Berdirilah tegak berhadapan saling memegang pundak. Kemudian, buka kaki lebar, kemudian tekukkan ke depan. Dengan tangan saling menahan, turunkan badan secara perlahan ke bawah serendah mungkin.

2. Gerak Ombak Air

Buatlah lingkaran dengan menghadap ke dalam lingkaran. Gerakan dimulai dari jongkok. Aba-aba mulai ditandai dengan bunyi peluit dan menunjuk seseorang.

Orang yang ditunjuk berdiri sambil mengayunkan tangan ke atas. Kemudian, siswa yang jongkok berdiri di sebelah

kanannya melanjutkan gerakan. Gerakan itu dilanjutkan dan diikuti oleh siswa di sebelah kanan. Gerakan berakhir setelah sampai pada siswa sebelah kiri dari awal gerakan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.4

Meniru gerakan ombak

C Mengombinasikan Gerakan Memutar dan Meliukkan Badan

1. Memutar dan Meliukkan Badan dengan Bola

Berdirilah sambil memegang bola lurus ke atas. Gerakan awal, liukkan badan ke kiri dan ke kanan sampai hitungan ke-4. Hitungan ke-5 sampai ke-8, putarkan badan ke kiri dan ke kanan. Ulangi gerakan tersebut dengan hitungan 2 x 8.

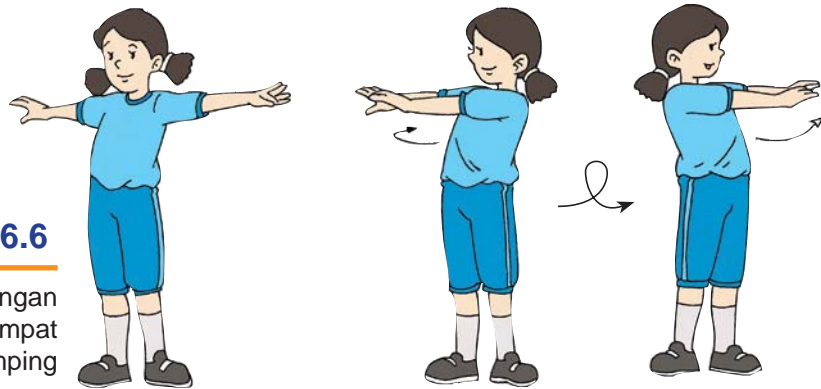
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.5

Memutar dan meliukkan badan dengan bola

2. Memutarkan Tangan dan Melompat ke Samping

Rentangkan tangan lurus ke samping. Kemudian, ayunkan tangan ke kiri lalu ayunkan kembali ke kanan. Pada hitungan ke-4 putarlah tangan ke kanan sambil melompat ke samping. Gerakan diteruskan

dengan mengayunkan tangan ke kanan. Pada hitungan ke-8 putar kembali sambil melompat ke kiri.

Gambar 6.6

Memutarkan tangan dan melompat ke samping

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

3. Loncat Tali Berpasangan

Peganglah tali oleh dua orang yang berhadapan. Kemudian, putar tali dengan kecepatan putar yang sama. Pada aba-aba peluit, loncatlah ke dalam putaran tali. Kemudian disusul teman berikutnya. Permainan berakhir jika ada siswa yang tersangkut pada tali. Gerakan dilakukan secara bergantian oleh orang yang memutar tali dan meloncat.

Gambar 6.7

Loncat tali berpasangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

D Variasi Gerakan Bola

1. Menyervis Bola dari Bawah dengan Satu Tangan

Berdirilah berhadapan dengan jarak lebih kurang 5 meter. Salah seorang memegang bola voli. Langkahkan satu kaki sedikit ke depan. Badan sedikit condong ke depan bola. Tangan kiri memegang bola di depan. Kemudian, kepalkan dan ayunkan tangan kanan hingga mengenai bawah bola. Pasangannya mengambil bola kemudian bergantian melakukan gerakan tersebut.

Tahukah Kamu?

Servis adalah pukulan pertama dalam permainan bola voli

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.8

Menyervis bola dari bawah dengan satu tangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.9

ariasi dilakukan oleh 3 orang

Gambar 6.11

ariasi dilakukan oleh 4 orang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

2. Menyervis Bola dari Atas dengan Satu Tangan

Berdiri dengan posisi salah satu kaki di depan. Peganglah bola voli dengan tangan kanan menghadap arah bola. Tariklah tangan kiri ke belakang, telapak tangan menghadap ke arah bola. Lemparkan bola tepat di atas depan kepala. Kemudian, lecutkan tangan kanan dari belakang mengenai bola. Sikap akhir, lengan lurus lepas mengikuti arah bola. Badan agak condong ke depan.

Gambar 6.10

Menyervis bola dari atas dengan satu tangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

3. *Passing* Bola dari Bawah dengan Kedua Tangan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.12

Passing bola dari bawah dengan kedua tangan

Berdirilah berhadapan dengan jarak lebih kurang 3 meter. Salah seorang memegang bola voli dan pasangannya siap menerima bola. edua jari dirapatkan dan ibu jari saling bertemu. Bukalah kaki selebar bahu dan kaki ditekuk. Saat bola dilempar dari depan, penerima mengayunkan kedua tangan mengenai bawah bola. Lakukan gerakan tersebut secara berulang. Setelah 5 kali melakukan gerakan tersebut, bergantianlah dengan pelempar bola.

4. *Passing* Bola dari Atas dengan Kedua Tangan

Berdirilah saling berhadapan dengan jarak lebih kurang 3 meter. Salah seorang memegang bola voli dan pasangannya siap menerima bola. Lemparkan bola dari arah depan. Penerima bola siap dengan posisi jari dibuka. edua lutut ditekuk ke bawah. Bersamaan datangnya bola, dorong bola dengan kedua tangan. Agar dorongan tangan kuat, bantulah dengan gerakan kaki dengan cara didorong sesuai dengan arah bola.

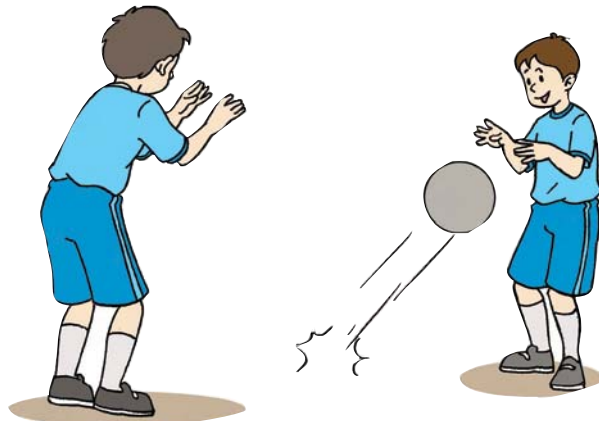
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

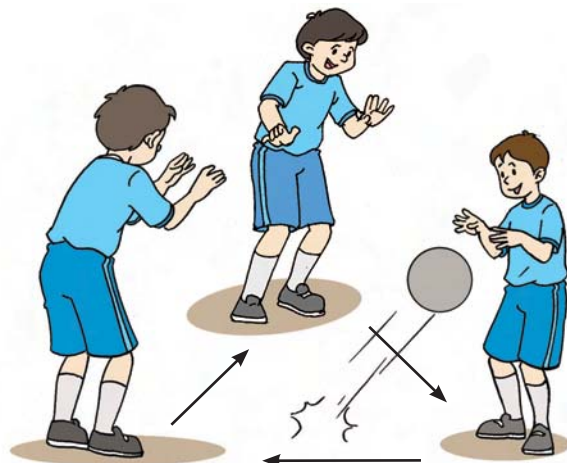
Gambar 6.13

Passing bola dari atas dengan kedua tangan

E Variasi Gerak Memantulkan Bola

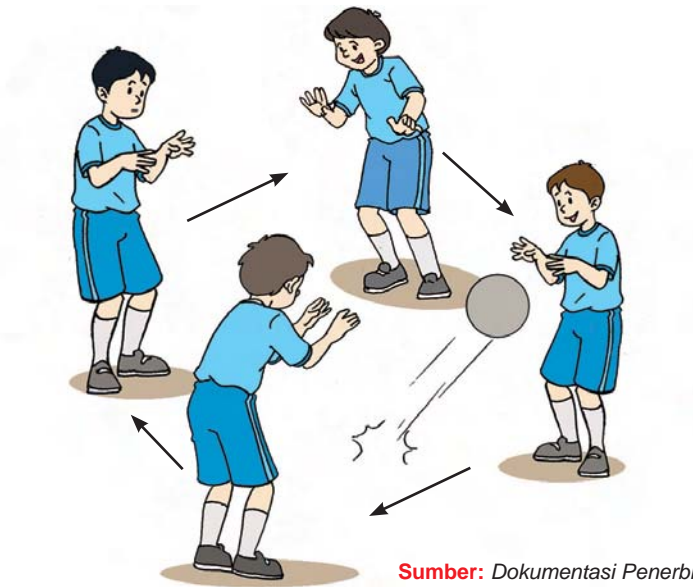
1. Memantulkan Bola Pendek

Berdiri dan peganglah bola voli atau basket. Bukalah kaki selebar bahu dengan lutut ditekuk. Pantulkan bola dengan satu tangan sehingga pantulan bola mengarah ke bawah lutut. Arah pantulan ke bawah dengan dorongan tangan pada bola. Lakukan gerakan tersebut secara berulang dan bergantian dengan temannya.

Gambar 6.14

Memantulkan bola pendek

Gambar 6.15

Memantulkan bola pendek dilakukan oleh 3 orang

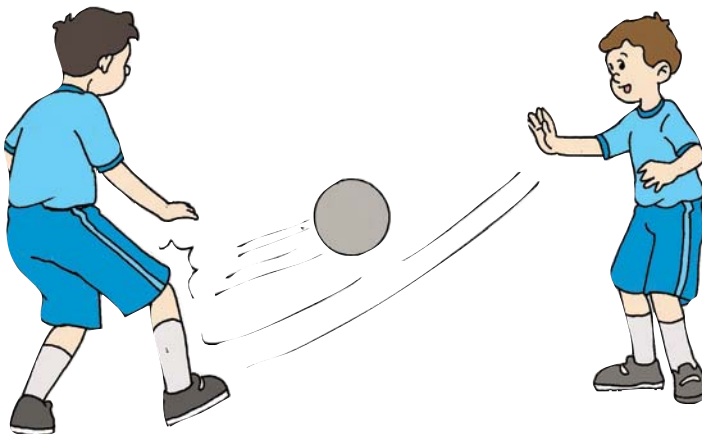
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.16

Memantulkan bola pendek dilakukan oleh 4 orang

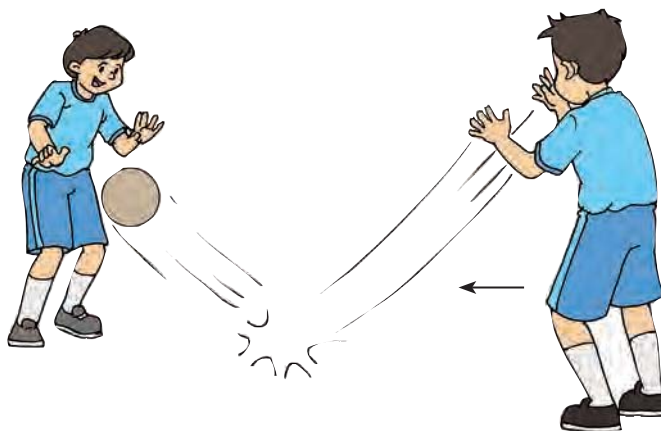
2. Memantulkan Bola Tinggi

Berdiri dan peganglah bola. amu bisa menggunakan bola voli, bola sepak, atau basket. Bukalah kaki selebar bahu dengan lutut ditekuk. Pantulkan bola dengan satu tangan. payakan pantulan bola di atas lutut tidak melebihi pinggang. Arahkan pantulan ke bawah dengan dorongan tangan pada bola. Lakukan gerakan tersebut secara berulang dan bergantian dengan teman.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.17

Memantulkan bola tinggi

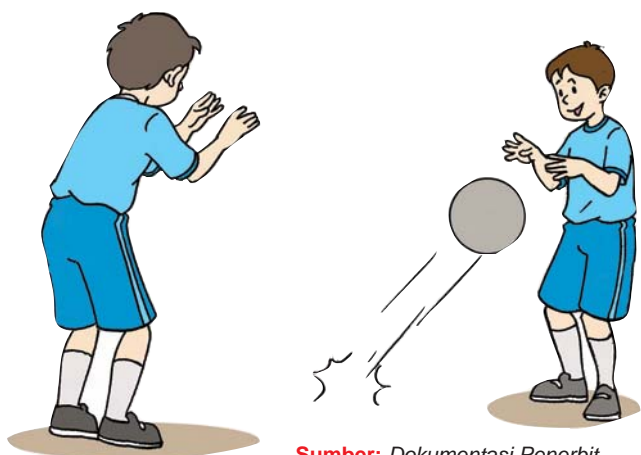
3. Memantulkan Bola dengan Bergerak

Sikap awal berdiri memegang bola voli atau basket. emudian, pantulkan bola dengan bergerak ke depan. Dorong bola ke depan. Lakukan gerakan tersebut pada jarak yang telah ditentukan. Lakukan bergantian dengan teman setelah sampai *finish pada jarak yang telah ditentukan*.

Gambar 6.18

Memantulkan bola dengan bergerak

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

4. Mengoper Bola dengan Dipantulkan

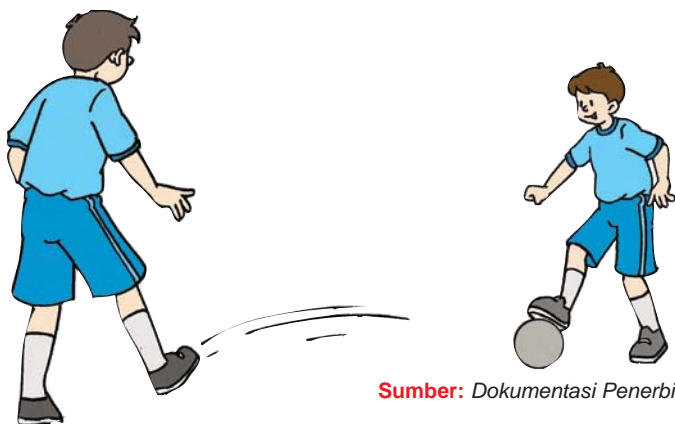
Berdirilah saling berhadapan dengan jarak lebih kurang 5 meter. Salah seorang memegang bola voli atau basket dan pasangannya siap menerima bola.Doronglah bola ke depan dengan memantul ke lantai. Arah pantulan bola tepat pada teman yang berada di depan. Pantulkan kembali bola ke lantai pada pasangan. Lakukan gerakan tersebut secara berulang.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.19

Mengoper bola dengan dipantulkan

F Variasi Menendang dan Menahan Bola

1. Menendang dan Menahan Bola Berhadapan

Berdirilah saling berhadapan dengan jarak lebih kurang 5 meter. Letakkan bola sepak atau voli tepat di depan salah seorang pasangan. Tendang bola lurus ke arah pasangan. Tahan dengan ujung kaki hingga bola berhenti. Lakukan gerakan tersebut secara berulang. Gerakan diulang dengan menendang dan menahan bola bergantian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 6.20

Menendang dan menahan bola berhadapan

2. Menendang dan Menahan Bola Berhadapan

Berdirilah berhadapan dengan jarak lebih kurang 3 meter. Lakukan gerakan menendang dan menahan bola sepak dengan bergerak. Arah menendang pada teman yang bergerak ke depan. Lakukan gerakan tersebut secara berulang sampai garis *finish*.

Gambar 6.21

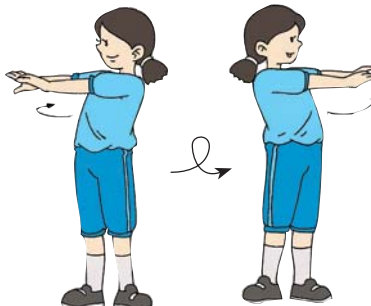
Menendang dan menahan bola dengan bergerak

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Ringkasan Bab 6

1. Gerakan dasar terbagi menjadi tiga, yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulati .
2. Menyervis, melempar bola, menahan bola, menendang bola, dan memantulkan bola termasuk gerakan manipulati .
3. Gerakan kombinasi berlari, melompat, meloncat, dan menangkap bola termasuk gabungan gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulati .

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan gerakan permainan dasar? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. emudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Coba kamu kombinasikan gerakan. Gerakan apa saja yang cocok untuk pemain bola voli, bola basket, dan sepak bola.

Evaluasi Bab 6

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan dasar terbagi menjadi .
   a. tiga gerakan
   b. dua gerakan
   c. satu gerakan
2. Menendang dan menangkap bola termasuk gerakan .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulati
3. Memutar, mengayun, dan meliukkan badan termasuk gerakan .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulati
4. Berlari dan melompat termasuk gerakan .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulati
5. Berikut termasuk gerakan manipulati , yaitu .
   a. memvoli bola
   b. melompat
   c. berlari
6. Menahan bola sepak dilakukan dengan menggunakan
   a. tangan
   b. kepala
   c. telapak kaki
7. Gambar berikut menunjukkan gerakan kombinasi .

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

   a. berlari dan melompat
   b. memutar dan meliuk
   c. menendang bola
8. Seorang penjaga gawang menangkap bola. Berarti dia melakukan gerakan
   a. manipulati
   b. melompat
   c. lokomotor
9. Perhatikan gambar berikut.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar tersebut menunjukkan seorang siswa yang sedang melakukan gerakan

a. sikap menyervis bola
b. menendang bola
c. menangkap bola

10. Menyervis bola dengan ke dua tangan, posisi ibu jari adalah ....

a. direnggangkan
b. dirapatkan
c. dilipat

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Tiga gerak dasar, yaitu gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan ....
2. Saat menendang dan menahan bola, posisi badan saling ....
3. Menyervis bola dari atas dengan kedua tangan jari di ….
4. Pandangan mata saat memvoli bola ke atas dengan kedua tangan adalah ke .
5. Gerakan memantulkan bola dilakukan dengan posisi badan saling ....

C. Peragakan gerakan berikut.

1. Menyervis bola dari bawah dengan satu tangan.
2. Menyervis bola dari atas dengan satu tangan.
3. Memutar tangan dan melompat ke samping.
4. ariasi memantulkan bola.
5. ariasi menendang dan menahan bola.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Kebugaran Jasmani

Kata Kunci

- Lentuk
- Lekuk
- Lengan
- Pinggang
- Sendi
- Leher

Dalam kebugaran jasmani selain kekuatan dan daya tahan. ita perlu mengetahui aspek lain, yaitu kelentukan. elentukan sangat dibutuhkan oleh tubuh kita. Semakin lentur tubuh kita, semakin mengurangi terjadinya cedera saat melakukan berbagai gerakan.

Dengan melatih kelentukan, kita akan mudah bergerak, menekuk, membungkuk, dan meregangkan otot persendian seluas mungkin. Oleh karena itu, latihan kelentukan penting bagi kita untuk beraktivitas. elentukan adalah kemampuan otot dan persendian dalam melakukan gerakan seluas-luasnya.

Permainan Ekor Ular

Tujuan:
Meningkatkan kondisi tubuh, melatih kerjasama dan disiplin.

Media:
Area permainan.

Cara Bermain:
Buatlah dua kelompok berbaris ke belakang. Buatlah antarkelompok saling berhadapan. Peganglah teman sekelompoknya yang berada di depan. Teman yang paling depan adalah kepala ular. Teman yang paling belakang adalah ekor ular. Pada ekor ular diselipkan syal atau tali. Siapa yang bisa mengambil syal dari ekor ular menjadi pemenangnya.

Aturan Permainan:
1. Pemain tidak boleh melepaskan pegangan.
2. Posisi awal antarkelompok saling berhadapan.
3. Siapa yang paling banyak memegang ekor ular dialah pemenangnya.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Latihan Kelentukan Sendi Leher

1. Menekuk Kepala ke Bawah

Sikap awal berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. apatkan kedua tangan, simpan di belakang kepala. emudian, dorong kepala hingga dagu mengenai dada. Lakukan gerakan tersebut dengan menahan 8 sampai 10 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.1

Gerakan menekuk kepala ke bawah

2. Menengadahkan Kepala ke Atas

Sikap awal berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. apatkan kedua tangan di depan dan jari menghadap ke atas. enakan kedua tangan ujung jari pada bawah dagu. Doronglah kepala ke atas hingga pandangan melihat ke atas. Gerakan ditahan 8 sampai 10 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.2

Menengadahkan kepala ke atas

3. Menengok Kepala ke Samping

Sikap awal berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan. Letakkan tangan kiri ke dagu sebelah kiri. emudian, tengokkan kepala ke samping kanan dibantu dengan tangan kiri. Tahan gerakan tersebut 8 sampai 10 hitungan. Lakukan gerakan dengan arah yang berbeda.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.3

Gambar menengok kepala ke samping

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.4

Melekukkan leher ke samping

4. Menekuk Leher ke Samping

Berdirilah tegak, pandangan lurus ke depan. Letakkan tangan kanan di atas kepala. emudian tarik kepala ke samping kanan. Tahan gerakan tersebut 8 sampai 10 hitungan. Setelah itu, ulangi gerakan tersebut dengan menarik ke kiri.

Latihan Kelentukan Sendi Lengan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.5

Melentukkan jari tangan

1. Melentukkan Jari Tangan

Sikap badan berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, entangkan tangan kiri ke depan ujung jari menghadap ke atas. Pegang ujung jari tangan kiri dengan tangan kanan. emudian, tariklah ujung jari ke belakang. Tahan gerakan tersebut 8 sampai 10 hitungan. Setelah itu, ulangi gerakan dengan posisi tangan ditekuk ke bawah.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.6

Gambar mengepit tangan ke samping

2. Mengepit Tangan ke Samping

Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Luruskan tangan kanan ke samping kiri. emudian, kepit tangan kanan dengan menyilangkan tangan kiri. Tariklah tangan kanan ke dalam dengan tangan kiri. Tahan gerakan hingga 8 sampai 10 hitungan. Setelah itu, lanjutkan gerakan dengan tangan dan arah yang berbeda.

3. Menarik Sendi Bahu

Pandangan lurus ke depan. Berdirilah dengan tegak. Lipat tangan kanan di belakang kepala.   emudian, letakkan tangan kiri pada siku tangan kanan.   emudian, tarik ke samping kiri. Tahan gerakan tersebut 8 sampai 10 hitungan. Setelah itu, ulangi gerakan tersebut dengan tangan dan arah yang berbeda.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.7

a Menarik sendi bahu
b Menarik tangan ke atas dan ke bawah

4. Menarik Tangan ke Atas dan ke Bawah

Berdirilah secara tegak, pandangan lurus ke depan. Satukan kedua jari, putarlah hingga telapak menghadap ke luar. Angkatlah kedua tangan lurus ke atas. Tahan gerakan tersebut 8 sampai 10 hitungan. Lakukan gerakan tersebut, lalu ganti arah ke bawah.

5. Menarik Tangan ke Kiri dan ke Kanan

Sikap awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Satukanlah kedua jari, putarlah hingga telapak tangan menghadap keluar. Doronglah kedua tangan lurus ke samping kiri.   emudian tahan 8 sampai 10 hitungan. Setelah itu, ganti arah dorongan ke samping kanan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.8

Menarik tangan ke kiri dan ke kanan

C Latihan Kelentukan Punggung

Tahukah Kamu?

Seseorang yang lentuk badannya akan lebih lincah gerakannya, sehingga akan lebih baik prestasinya.

1. Menekuk Badan ke Belakang

Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. aki dibuka lebar, kemudian tekuklah badan ke belakang. Tahan gerakan hingga 8 sampai 10 hitungan. Gerakan bisa dibantu oleh teman atau dengan memegang tembok.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.9

Menekuk badan ke depan

2. Memutar Badan ke Kiri dan ke Kanan

Ambil sikap awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Buka kaki ke samping membentuk kuda-kuda. Letakkan kedua tangan di atas lutut. Putar badan ke samping kiri. Bantulah putaran badan dengan dorongan tangan. Tahan selama 8 sampai 10 hitungan. Setelah itu, gantilah putaran ke arah kanan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.10

Memutar badan ke kiri dan ke kanan

3. Menarik Badan ke Belakang Berpasangan

Siswa pertama telungkup di lantai. Kedua jari tangannya disatukan dan letakkan di bawah dagu. Orang kedua berada di belakang badan siswa lainnya. Kemudian, orang kedua memegang siku orang pertama. Tariklah tangan hingga badan tertarik ke belakang. Tahan gerakan hingga 8 sampai 10 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.11

Menarik badan ke belakang berpasangan

4. Membungkukkan Badan ke Bawah

Sikap awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Bungkukkan badan ke bawah hingga tangan menyentuh lantai. Tahan gerakan hingga 8 sampai 10 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.12

Membungkukkan badan ke bawah

5. Membungkukkan Badan ke Kiri dan Kanan

Sikap awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Buka kaki lebar kemudian bungkukkan badan ke samping kanan hingga kepala menyentuh lutut kanan. Tahan gerakan hingga 8 sampai 10 hitungan. Setelah itu, ulangi gerakan dengan membungkukkan badan ke kiri.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.13

Menekukkan badan ke kiri dan ke kanan

D Latihan Kelentukan dengan Digerak-Gerakkan

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

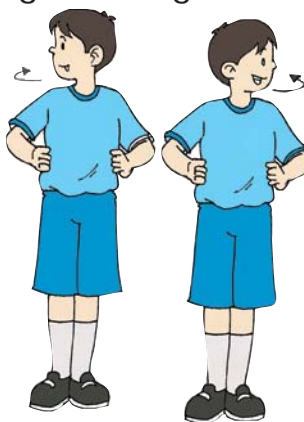
Gambar 7.14

Menundukkan kepala

1. Menundukkan dan Menengadahkan Kepala

Masih berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Letakkan kedua tangan di atas pinggang. emudian, gerakkan kepala dua kali ke bawah dan dua kali ke atas. Ulangi gerakan tersebut dengan hitungan 2 8.

2. Menengokkan Kepala ke Kiri dan ke Kanan

Pandangan lurus ke depan badan tegak. Letakkan kedua tangan di atas pinggang. emudian, gerakkan kepala dua kali ke kiri dan dua kali ke kanan. Ulangi gerakan tersebut dengan hitungan 2 8.

Gambar 7.16

Menengokkan kepala

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

3. Memutar Kepala

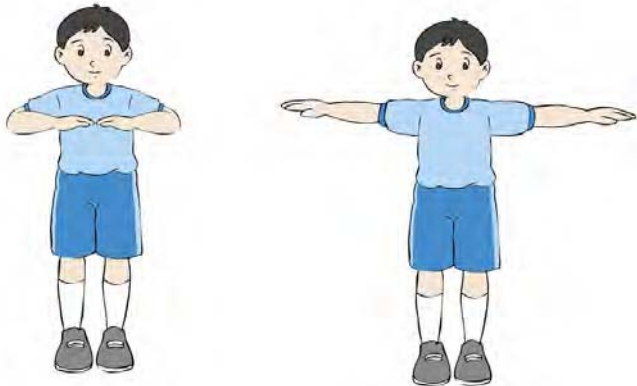
Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Letakkan kedua tangan di atas pinggang. emudian gerakkan kepala memutar pelan ke kiri sampai 4 hitungan. emudian, putarlah balik ke arah kanan hingga hitungan 8.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.15

Memutar kepala

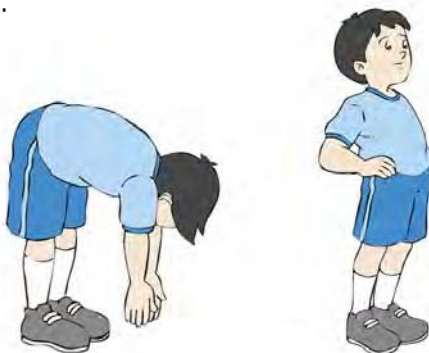
4. Menekuk dan Meregangkan Tangan ke Samping

Sikap awal berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Letakkan kedua tangan di depan dada. Lakukan gerakan menekuk 2 kali dan membuka tangan 2 kali ke samping dengan hitungan 2   8.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.17

Menekuk dan meregangkan tangan ke samping

5. Membungkukkan dan Menekuk Badan ke Depan dan ke Belakang

Masih berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Bukalah kedua kaki selebar bahu. emudian, bungkukkan badan 2 kali ke bawah. Lentingkan badan ke belakang 2 kali. Ulangi gerakan tersebut hingga 2 × 8 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.18

Membungkukkan dan menekuk badan ke depan dan ke belakang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 7.19

Memutar pinggang

6. Memutar Pinggang

Sikap badan berdiri tegak, pandangan lurus ke depan. Letakkan kedua tangan di atas pinggang. Lakukan gerakan pinggang memutar pelan ke kiri sampai 4 hitungan. emudian putarlah balik ke kanan hingga hitungan 8.

Ringkasan Bab 7

1. elentukan adalah kemampuan otot dan persendian dalam melakukan gerakan seluas-luasnya.
2. Semakin lentur tubuh seseorang, semakin luas dan bebas dalam bergerak melakukan aktivitas.
3. Dengan menjaga kelentukan dengan baik, akan mengurangi terjadinya cedera.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan gerakan senam kebugaran jasmani? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. emudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Coba kamu praktikkan bagaimana cara melentukkan tangan.
Coba kamu praktikkan bagaimana cara melentukkan sendi leher.

Evaluasi Bab 7

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Menekuk jari lengan ke bawah dan ditahan 8 sampai 10 hitungan bertujuan untuk melatih .
   a. kelentukan persendian lengan
   b. kelentukan sendi kaki
   c. kelentukan sendi leher
2. Membungkukkan badan ke bawah bertujuan untuk melatih .
   a. kelentukan sendi punggung
   b. kelentukan sendi lengan
   c. kelentukan sendi leher
3. Menundukkan kepala ke bawah bertujuan untuk melatih kelentukan .
   a. sendi kaki
   b. sendi lengan
   c. sendi leher
4. Gambar berikut menunjukkan seseorang sedang melakukan latihan .

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

   a. kekuatan
   b. kelentukan
   c. daya tahan
5. Menyatukan jari tangan dan merentangkan ke atas untuk melatih .
   a. kelentukan kaki
   b. kelentukan lengan
   c. kelentukan pinggang
6 Untuk melatih kelentukan dapat dilakukan dengan .
   a. *push up*
   b. naik turun tangga
   c. membungkukkan badan ke bawah
7. ungsi melatih kelentukan adalah .
   a. mengurangi terjadinya cedera
   b. supaya kuat
   c. badan lebih segar
8. Untuk melatih kelentukan kaki bisa dilakukan dengan .
   a. digoyangkan
   b. diregangkan ke samping
   c. diayun-ayun

9. Untuk melatih kelentukan pinggang dapat dilakukan dengan .
   a. mencium lutut
   b. menarik kaki ke atas
   c. menarik kepala ke bawah
10. Berikut merupakan gambar yang menunjukkan bentuk latihan kelentukan pinggang adalah .

a.

b.

c.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. emampuan untuk meregangkan otot dan sendi seluas-luasnya disebut .
2. Menengokkan kepala ke samping berguna untuk melatih .
3. Untuk melatih kelentukan kaki dapat dilakukan dengan .
4. Merenggutkan badan ke bawah dan ke belakang untuk melatih kelentukan .
5. Dengan melatih kelentukan, tubuh akan .

C. Peragakan gerakan berikut.

1. Latihan kelentukan kepala.
2. Latihan kelentukan sendi lengan.
3. Latihan kelentukan punggung.
4. Latihan kelentukan dengan digerak-gerakkan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Senam Ketangkasan

Kata Kunci

- Melompat
- Ketangkasan
- Berguling
- Keseimbangan
- Lompat
- Tolakan

Pernahkah kamu melompat, berguling, dan memutar? Gerakan-gerakan tersebut ada dalam senam ketangkasan. Senam ketangkasan ada dua macam, yaitu menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat.

Senam ketangkasan memerlukan keberanian karena untuk melakukan gerakan tersebut dengan baik perlu ada latihan. Bagaimana cara melakukan senam ketangkasan dengan baik dan benar? Alat apa saja yang digunakan untuk senam ketangkasan? Ayo, praktikkan senam ketangkasan dasar dengan benar.

Permainan Tunjuk Angka

Tujuan:
Mempersiapkan kondisi siswa terhadap aktivitas yang akan dilakukan. Melatih konsentrasi dan kejujuran.

Media:
Area permainan dan peluit.

Cara Bermain:
Buatlah lingkaran dengan jarak antara pemain satu tangan. Hitunglah ke samping kiri lingkaran 1, 2, 3, dan diulangi sampai orang terakhir. Ingatlah angka yang disebutkan tadi. Bila ada aba-aba peluit dan tangan menunjukkan angka antara 1, 2, dan 3, maka orang yang bersangkutan dengan angka tersebut lari berpindah tempat. Pindah tempat sesuai dengan angka yang ditunjukkan. langi permainan berkali-kali dengan mengubah petunjuk angka.

Aturan Permainan:
1. Berdiri dalam lingkaran dan tidak boleh bersinggungan dengan teman lainnya.
2. Orang yang tidak disebutkan petunjuk angkanya tidak boleh bergerak.
3. Orang yang disebut petunjuk angkanya harus bertukar tempat.
4. Siswa yang salah bergerak, dihukum sesuai dengan materi yang akan diberikan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Senam Ketangkasan Tidak Menggunakan Alat

1. Loncat Memutar Badan di Tempat

Berbarislah dengan posisi badan tegak. Pandangan lurus ke depan. Tangan menyilang memegang dada. Loncatlah ke atas dengan memutarkan badan ke kiri. Tolakkan kedua kaki untuk meloncat. Lakukan sikap mendarat sempurna dengan kedua kaki. langi gerakan tersebut secara berulang dan ubah arah putaran.

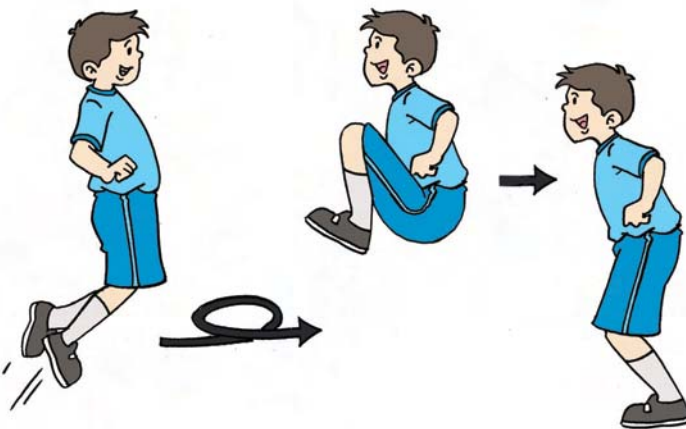
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.1

Loncat memutar badan di tempat

2. Loncatan Dada

Berbarislah dengan posisi badan tegak. Pandangan lurus ke depan, posisi tangan di samping. Loncatlah ke atas dengan menolakkan kedua kaki. Tekuklah lutut sampai mengenai dada saat meloncat. Mendarat sempurna dengan kedua kaki dan seimbang.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.2

Loncatan dada

Tahukah Kamu?

Induk senam Indonesia disebut PERSANI. PERSANI singkatan dari Persatuan Senam Seluruh Indonesia

3. Lompat Satu Kaki

Berdirilah tegak dan berbaris ke samping. Pandangan lurus pada arah melompat. Lakukanlah lompatan dengan satu kaki ke depan. Lakukan gerakan tersebut sampai garis *finish* lebih kurang 10 meter. Setelah selesai, lakukan gerakan dengan kaki yang berbeda.

Gambar 8.3

Lompat satu kaki

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

4. Lompat dengan Memutar Badan ke Depan

Berdirilah tegak dengan posisi tangan di samping badan. Pandangan ke depan. Lompatlah ke depan sambil memutar badan. Daratkan badan dengan sempurna, dengan menjaga keseimbangan. Lakukan gerakan tersebut pada jarak lebih kurang 10 meter.

Gambar 8.4

Lompat memutar badan di tempat

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

5. Melompat pada Badan Teman

Berdirilah tegak membuat barisan berderet ke belakang. Atur jarak agar tidak terlalu dekat. Kemudian, bungkukkan badan dan tekuk lutut ke bawah. Siswa paling belakang siap untuk melompat. Arah lompatan ke depan melalui badan teman. Lakukan gerakan tersebut secara berulang dan bergantian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.5

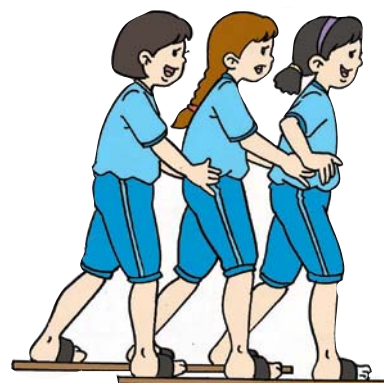
Melompat pada badan teman

Catatan

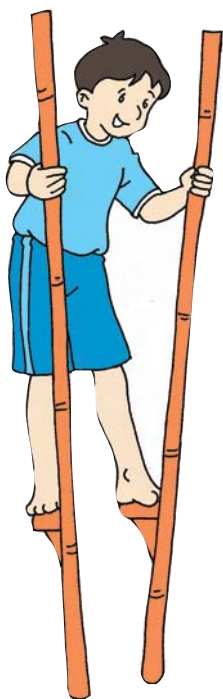
Berhati-hati saat melompati badan temanmu. Lakukanlah dengan disiplin.

B Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

1. Berjalan di Atas Bakiak

Bakiak adalah permainan tradisional untuk perlombaan. Bakiak dibuat dari sepasang kayu sebagai pijakan. Pada bakiak, dipasang karet atau kain keras untuk menahan pijakan. Permainan ini dilakukan oleh tiga orang dalam satu bakiak. Pemain berlari bersamaan menuju garis finish atau garis final.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.6

Berjalan di atas bakiak

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.7

Berjalan menggunakan egrang

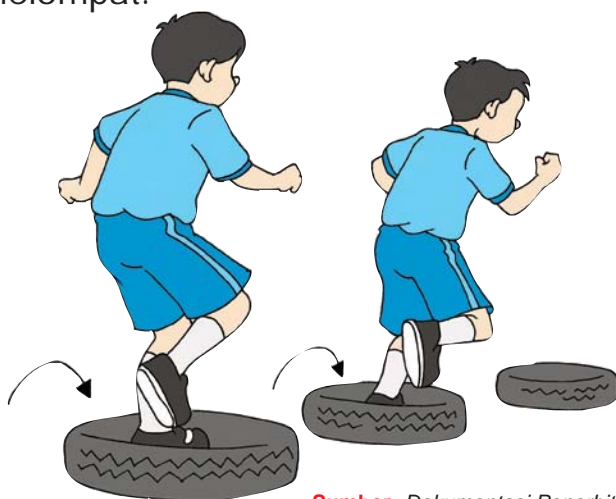
2. Berjalan Menggunakan Egrang

grang adalah permainan tradisional yang dibuat dari sepasang bambu untuk berjalan. Pada bagian bawahnya dibuat dudukan untuk berpijak. Berjalanlah dengan menyeimbangkan badan di atas egrang. ntuk latihan, dapat dilakukan dengan berpegangan pada teman.

Catatan

Berhati-hati saat menggunakan egrang.

3. Melompat Satu Kaki ke Lubang Ban

Buatlah barisan ban dengan jarak lebih kurang 1 meter. berbarislah ke belakang. Siswa pertama melompat dengan satu kaki sampai akhir ban. Kemudian diikuti siswa berikutnya. Lakukan gerakan tersebut secara berulang dengan mengubah posisi kaki untuk melompat.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.8

Melompat satu kaki ke lubang ban

4. Berlari Zig-Zag Melewati Lubang Ban

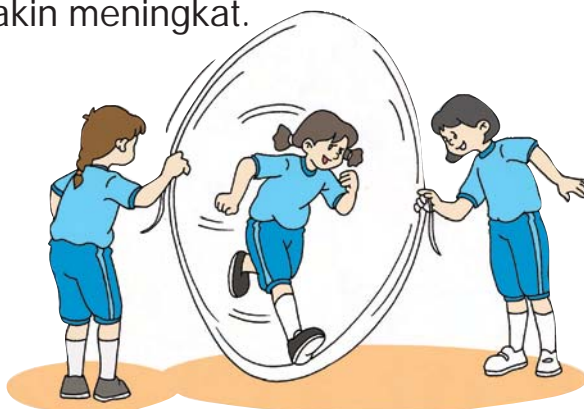
Buatlah barisan ban dengan posisi ig- ag. Berlarilah pada lubang ban yang tersusun. Arah lari ig- ag sesuai dengan posisi ban. Jarak antara ban lebih kurang 1 m. Lakukanlah gerakan secara berulang dan bergantian dengan teman.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.9

Berlari ig-zag melewati lubang ban

5. Berlari Melompati Tali

Peganglah satu tali dengan posisi berhadapan. Aturlah ketinggian lompatan. Kemudian, berbaris bergantian melompat pada tali. Lakukanlah gerakan tersebut secara bergantian. Aturlah ketinggian lompatan agar semakin meningkat.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.10

Berlari melompati tali

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 8.11

Berjalan dengan Kaleng

6. Berjalan dengan Kaleng

Buatlah kaleng yang dipasang tali pada tengahnya untuk pegangan. Kamu dapat berjalan di atas kaleng dengan menjepit tali menggunakan ibu jari kaki. Kemudian, gerakkan kaki bersamaan dengan mengangkat tangan.

Ringkasan Bab 8

1. Senam ketangkasan ada dua macam, yaitu menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat.
2. Senam tanpa menggunakan alat salah satunya adalah lompatan memutar. Lompat memutar adalah lompat dengan menolakkan kaki ke atas. Bersamaan dengan lompatan badan diputar.
3. Senam menggunakan alat bisa dilakukan dengan melompati tali, melompat satu kaki ke dalam lubang ban.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan gerakan senam ketangkasan? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. Kemudian, mintalah penjelasannya.

Lakukanlah tugas berikut.

Coba kamu ukur berapa jauh lompatanmu. Setelah berlatih, apakah lompatan kamu bertambah jauh?

Evaluasi Bab 8

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Agar baik, melompat dilakukan dengan .
   a. menolakkan kaki sekuat mungkin
   b. melangkah
   c. berlari
2. Melompat dan memutar badan di tempat termasuk senam ketangkasan .
   a. menggunakan alat
   b. tidak menggunakan alat
   c. keseimbangan
3. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat dengan latihan .
   a. melompati tali
   b. lompat ke dalam lubang ban
   c. melompat satu kaki
4. Gambar berikut merupakan seseorang sedang melakukan latihan ketangkasan .

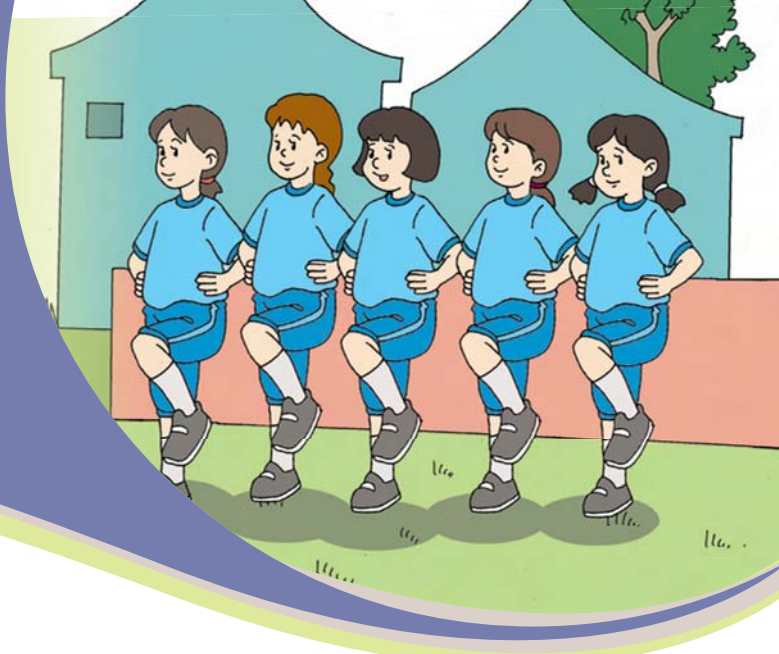
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

   a. menggunakan alat
   b. tidak menggunakan alat
   c. keseimbangan
5. Gerakan senam menggunakan alat dapat dilakukan dengan latihan .
   a. berlari ig- ag
   b. melompat memutar
   c. melompat memutar ke depan
6. Melompati tali merupakan jenis latihan senam ketangkasan .
   a. menggunakan alat
   b. tidak menggunakan alat
   c. keseimbangan
7. Melompat satu kaki ke dalam lubang ban dilakukan dengan lompatan .
   a. satu kaki
   b. dua kaki
   c. tolakan kaki
8. Melompat melalui lubang termasuk latihan senam .
   a. senam lantai
   b. senam ketangkasan
   c. senam ritmik
9. Lompatan memutar, posisi badan .
   a. ditekuk
   b. ditolakan
   c. diputar
10. Jalan dengan egrang termasuk senam ketangkasan .
    a. menggunakan alat
    b. tidak menggunakan alat
    c. keseimbangan

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Senam ketangkasan terbagi dua, yaitu ... dan ....
2. Berjalan di atas kaleng termasuk senam ....
3. Melompat ke depan dengan memutar badan termasuk senam ....
4. Lari zig-zag berlari dengan arah ....
5. grang terbuat dari ....

C. Peragakan gerakan berikut.

1. Gerakan lompat.
2. Gerakan lompat dengan memutar badan ke depan.
3. Melompati ban.
4. Berlari zig-zag melewati lubang ban.
5. Berlari melompati tali.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gerak Senam Ritmik

Kata Kunci

- Senam irama
- Senam irama dengan alat
- Senam irama tanpa alat
- Musik
- Irama
- Jalan
- Langkah

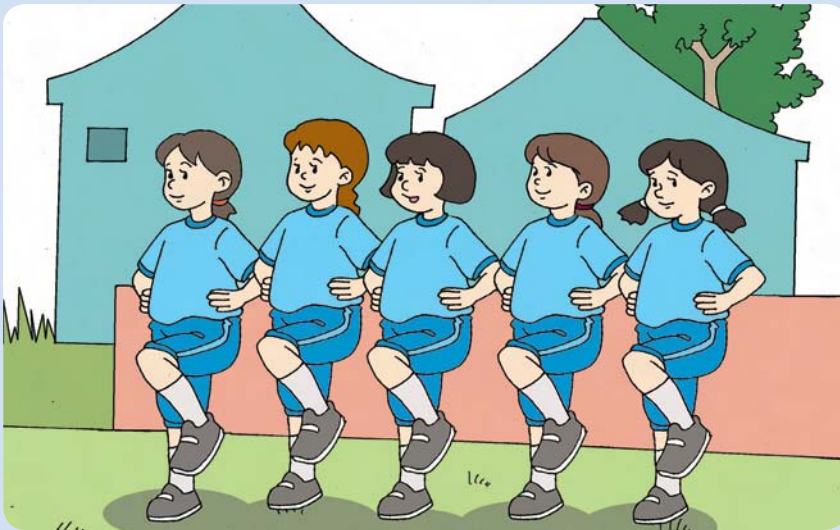
Tahukah kamu apa yang dimaksud dengan gerak ritmik? Gerakan ritmik dilakukan bersama-sama dengan gerakan yang sama. Gerakan yang dilakukan harus sesuai dengan musik dan irama. Gerak ritmik dapat dilakukan dengan musik atau tanpa musik. Gerakan tersebut dapat dilakukan sendiri atau berkelompok. Namun, gerakan ritmik lebih meriah jika dilakukan oleh banyak orang. Praktikkan gerakan ritmik bersama-sama temanmu.

Permainan
Mengubah Gerak Musik

Tujuan:
Membiasakan gerak berirama, disiplin, dan percaya diri.

Media:
Area permainan, tape, kaset musik atau CD.

Cara Bermain:
Pemain berdiri bebas di area permainan. Permainan diawali dengan bunyi musik. Pemain langsung bergerak sesuai irama yang diberikan. etika irama musik diganti, maka pemain harus mengubah gerakan sesuai irama tersebut. Irama musik harus mempunyai ciri khas yang berbeda seperti dangdut, *disco*, dan *rock*.

Aturan Permainan:
1. Pemain tidak boleh bersinggungan dengan pemain lainnya.
2. Pemain tidak boleh keluar dari area permainan.
3. Gerakan sesuai dengan irama musik yang diberikan.
4. Jika tidak melakukan, berikan hukuman sesuai dengan aktivitas yang akan diberikan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Kombinasi Jalan di Tempat

1. Jalan di Tempat Mengubah Arah

Gerakan awal berdiri menghadap lurus ke depan. Angkatlah kaki dan tekuklah ke atas bergantian. Dimulai jalan di tempat dengan kaki kiri. Setiap hitungan ke-2, ubahlah arah badan ke samping kanan. emudian pada hitungan ke-4, kembali ke depan. Pada hitungan ke-6, badan menghadap ke kiri. embali lagi ke depan pada hitungan ke-8. langi gerakan tersebut dengan kaki tetap bergerak.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 9.1

Jalan di tempat mengubah arah

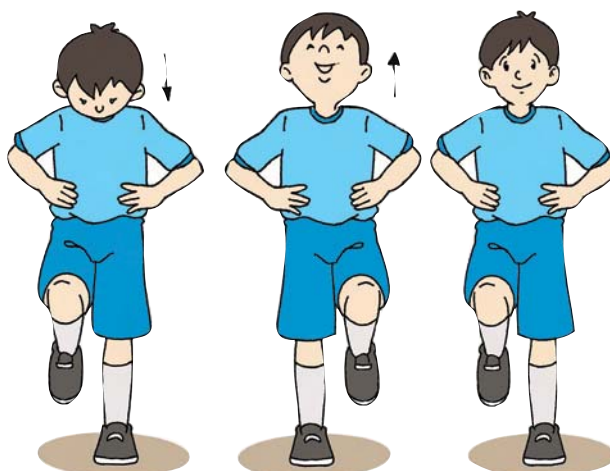
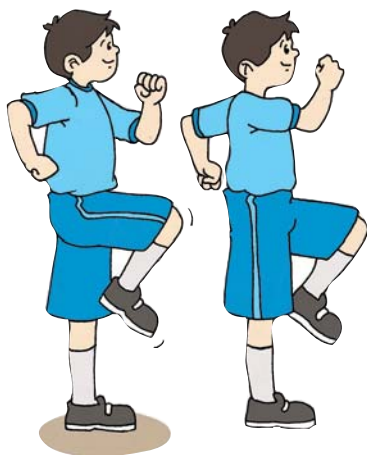
Catatan

Sebelum melakukan latihan gerak, lakukan pemanasan terlebih dahulu.

2. Jalan di Tempat Menggerakkan Kepala

Berdiri dengan pandangan lurus ke depan. Letakkan telapak tangan di pinggang. Angkatlah kaki dengan ditekuk ke atas bergantian kaki kiri dan kanan. Dimulai jalan di tempat dengan kaki kiri. Gerak jalan di tempat sampai 1 8 hitungan. Hitungan ke-1 sampai ke-4, kepala ditundukkan ke bawah. Hitungan ke-5 sampai ke-8, kepala ditengadahkan ke atas.

Gambar 9.2

Jalan di tempat menggerakkan kepala

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

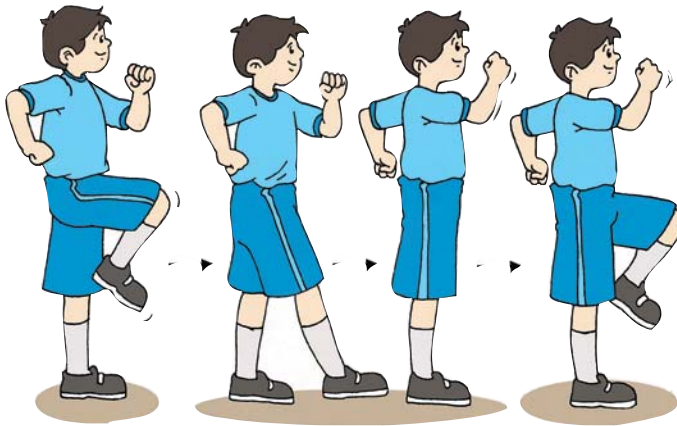
Gambar 9.3

Jalan di tempat menggerakkan tangan

3. Jalan di Tempat Menggerakkan Tangan

Gerakan awal berdiri menghadap lurus ke depan. Tekuk kaki ke atas bergantian kaki kiri dan kanan. Dimulai jalan di tempat dengan kaki kiri. Ayunkan tangan menekuk ke depan dan ke belakang. Lakukan gerakan tersebut secara berulang.

4. Jalan di Tempat ke Depan dan ke Belakang dengan Menggerakkan Tangan

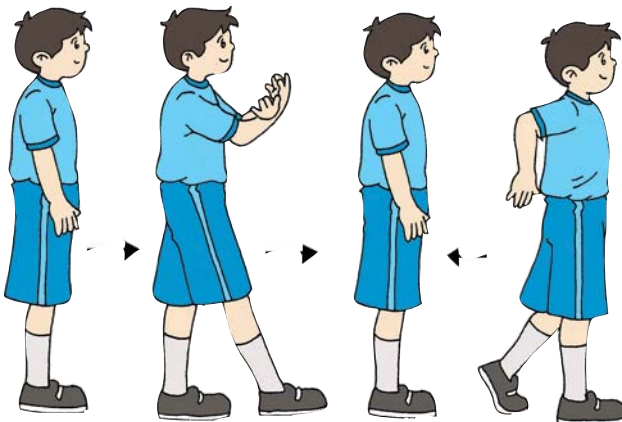
Gerakan hampir sama dengan di atas. Gerakan awal berdiri menghadap lurus ke depan. Tekuk kaki ke atas bergantian kaki kiri dan kanan. Jalan di tempat, mulai dengan kaki kiri. Ayunkan tangan menekuk ke depan dan ke belakang. Lakukan gerakan tersebut secara berulang. Hitungan setiap kaki kiri 1 × 8 setiap gerakan. Setelah hitungan ke-2, langkahkan kaki ke depan dan kembali lagi ke belakang pada 2 hitungan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 9.4

Jalan di tempat ke depan dan ke belakang dengan menggerakkan tangan

B Kombinasi Melangkahkan Kaki

1. Melangkah Kaki ke Depan dan Mengayun Tangan

Gerakan awal berdiri menghadap lurus ke depan. Langkahkan kaki kiri ke depan. emudian disusul rapat dengan kaki kanan. embali lagi langkahkan kaki kiri ke belakang. Lalu susulkan kaki sebelah kanan dengan rapat. Lakukan gerakan tersebut dengan mengayunkan lengan silang ke depan. Lakukan dengan hitungan 2 × 8 hitungan.

Tahukah Kamu?

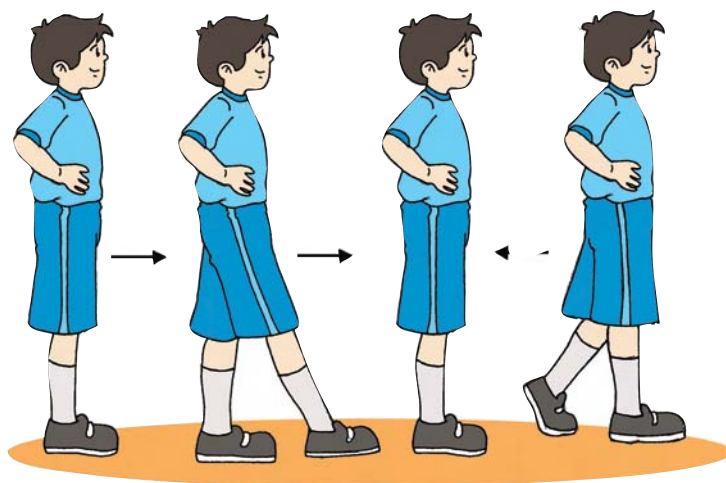
Senam lantai, palang sejajar, palang tunggal, kuda-kuda pelana, gelang, dan balok titian termasuk alat senam yang juga dipertandingkan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 9.5

Melangkahkan kaki ke depan dan mengayun tangan

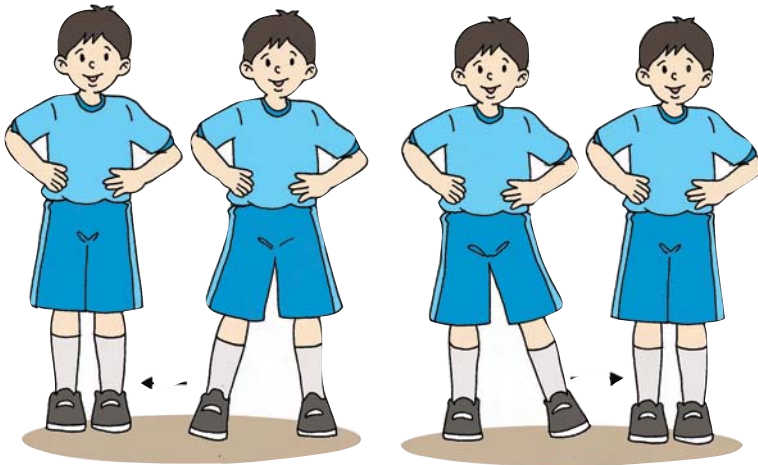
2. Melangkahkan Kaki ke Depan dan ke Belakang

Gerakan awal berdiri menghadap lurus ke depan. Telapak tangan memegang pinggang. Berjalanlah ke depan empat langkah dimulai dengan kaki kanan. Langkahkan kembali ke belakang mulai dengan kaki kiri. langi gerakan tersebut dengan hitungan 1 8.

Gambar 9.6

Melangkahkan kaki ke depan dan ke belakang

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

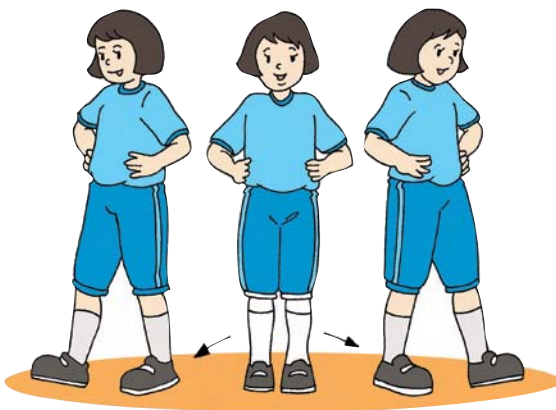
3. Melangkahkan Kaki ke Samping

Gerakan awal berdiri menghadap lurus ke depan. Telapak tangan memegang pinggang. Langkahkan kaki dan rapatkan ke samping dua kali. emudian, langkahkan kembali ke arah semula dua kali. Lakukan gerakan tersebut secara berulang dengan hitungan 2 8.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 9.7

Melangkahkan kaki ke samping

4. Melangkahkan Kaki secara Serong

Gerakan awal berdiri menghadap lurus ke depan. Telapak tangan memegang pinggang. Serongkan badan menghadap ke kiri. Langkahkan dan rapatkan kaki dua kali ke samping kanan. emudian, serong menghadap ke kanan. Langkahkan dan rapatkan kaki dua kali ke samping kiri. Bergerak kembali ke belakang. Lakukan gerakan secara berulang dengan hitungan 2   8.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 9.8

Melangkahkan kaki secara serong

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 9.9

Melangkahkan kaki membentuk segitiga

5. Melangkahkan Kaki Membentuk Segitiga

Gerakan awal berdiri menghadap lurus ke depan. Telapak tangan memegang pinggang. Langkahkan kaki kanan ke samping kanan depan. emudian, langkahkan kaki kiri ke depan samping kiri. Langkahkan kembali kaki kiri dan kanan rapat pada posisi semula.

Gerakan kaki membentuk garis segitiga. Gerakan dilakukan secara berulang dengan hitungan 2 8.

Ringkasan Bab 9

1. Gerakan ritmik adalah gerakan berirama. Gerakan ini dapat dilakukan dengan musik dan tanpa musik.
2. Gerakan ritmik akan meriah jika dilakukan bersama-sama. Gerakan bisa menggunakan hitungan atau irama musik yang sesuai dengan gerakan.
3. Gerakan ritmik dapat dilakukan dengan mengayun, melangkah, dan menekuk bagian tubuh dengan mengubah arah.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan gerakan senam ritmik? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. emudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Apakah kamu sudah bisa mengombinasikan gerakan jalan di tempat dan melangkahkan kaki? Setelah mempraktikkannya, coba kamu sebutkan gerakan yang tidak dapat kamu kuasai dan tanyakan kepada gurumu untuk melatihnya.

Evaluasi Bab 9

Kerjakan pada buku tugasmu.

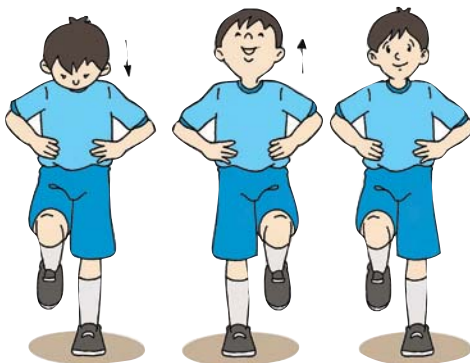
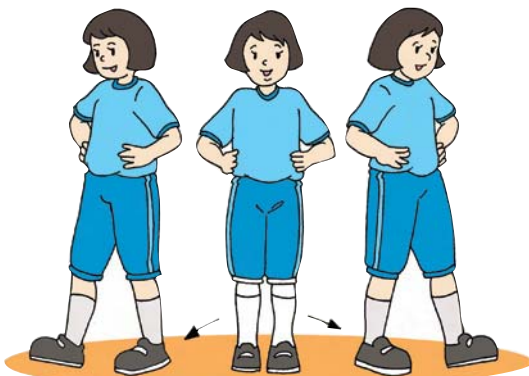
A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan berirama disebut .
   a. gerakan ritmik
   b. gerakan senam
   c. gerakan bermusik
2. Gerakan awal pada jalan di tempat mengubah arah adalah .
   a. berdiri tegak
   b. berdiri serong
   c. menarik kaki ke atas
3. Pada jalan di tempat, posisi kaki .
   a. dilangkahkan
   b. ditekuk ke belakang
   c. ditekuk ke atas
4. Jalan di tempat menggerakkan kepala, posisi kepala adalah .
   a. diputar
   b. ditekuk
   c. ditarik
5. Pandangan pada saat jalan di tempat ke .
   a. samping
   b. depan
   c. belakang
6. Pada saat melangkah ke depan, posisi kaki .
   a. dilangkahkan
   b. ditekuk
   c. diputar
7. Melangkahkan kaki ke samping, posisi tangan .
   a. di depan badan
   b. memegang pinggang
   c. disilang ke depan
8. Pada saat melangkah kaki serong, posisi badan .
   a. berdiri lurus
   b. berdiri tegak
   c. berdiri menyerong
9. Pada saat melangkah serong, kaki dilangkahkan .
   a. 2 kali
   b. 1 kali
   c. 3 kali
10. Melangkah membentuk segitiga, posisi gerakan langkah .
    a. samping
    b. depan
    c. membentuk segitiga

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Gerakan ritmik adalah gerakan .
2. Agar meriah sebaiknya gerakan ritmik dilakukan .
3. Menekuk kaki ke atas depan bergantian disebut ….
4. Gerakan ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan musik dan .
5. Sebutkan gerakan ritmik berikut.

a.

b.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

C. Peragakan gerakan berikut.

1. Jalan di tempat mengubah arah.
2. Jalan di tempat ke depan dan ke belakang.
3. Melangkahkan kaki ke depan dan ke belakang.
4. Melangkahkan kaki ke samping.
5. Melangkah membentuk segitiga.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Renang Gaya Dada

Kata Kunci

- Meluncur
- Gerak tungkai
- Gerak lengan
- Ambil napas
- Renang gaya dada

Tahukah kamu gaya dada sering disebut juga gaya katak. Disebut demikian karena gerakannya mirip dengan gerakan katak. Gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang diperlombakan. Gaya dada merupakan gaya renang dengan kecepatan paling lambat dibandingkan tiga gaya yang lainnya.

Pada renang gaya dada, posisi kaki dan tangan berada di dalam air. Gerakan tangan dan kaki sama pentingnya dalam menggerakkan badan. Pandangan dapat melihat bebas ke depan atau ke samping. ntuk mengoordinasikan gerakan dengan baik perlu latihan. Tahukah kamu bagaimana cara melakukannya?

Permainan Mengambil Koin

Tujuan:
Terbiasa dengan aktivitas air, percaya diri, dan keberanian.

Media:
Area kolam renang, koin, dan peluit.

Cara Bermain:
oin dilemparkan ke dasar kolam. Dengan aba-aba bunyi peluit, pemain berlomba untuk mengambil koin. Siapa yang pertama atau paling dahulu mengambil koin dialah pemenangnya. Lakukan permainan itu berulang ulang. Ambil posisi lemparan berbeda disesuaikan dengan kedalaman kolam.

Aturan Permainan:
1. Pemain tidak saling bersinggungan.
2. Pemain tidak keluar dari area permainan.
3. Tidak bergerak sebelum ada bunyi peluit.
4. Jika tidak mengikuti aturan, peserta dinyatakan gugur.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Sikap Tubuh

Posisi tubuh dalam gaya renang telungkup. Badan diluruskan ke depan. Posisi kaki lebih rendah dari tangan sehingga tubuh sedikit membentuk sudut dalam air. Pandangan terpusat pada tangan. Badan berada di bawah air kira-kira 10 hingga 15 cm.

Tahukah Kamu?

Loncat indah dan polo air termasuk nomor renang.

Catatan

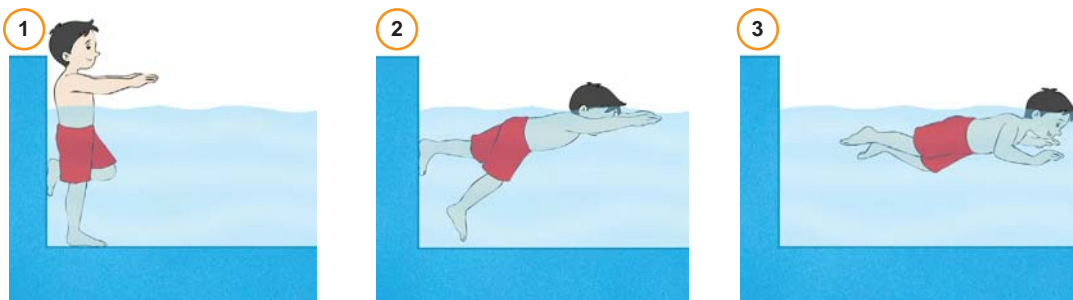
Berlatihlah dengan disiplin. Pakailah pakaian renang yang lengkap. Lakukan pemanasan sebelum melakukan latihan untuk mencegah cedera.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 10.1

Renang dengan posisi kaki lebih rendah dari tangan

ntuk melatih sikap tubuh dapat dilatih dengan meluncur. Bagaimana cara meluncur itu? Pertama, berdirilah membelakangi dinding kolam. Tempelkan salah satu telapak kaki di dinding kolam. Luruskan tangan ke depan, ambillah napas. emudian, masukkan kepala ke dalam air. Tolaklah kaki ke depan hingga berhenti. Lakukan gerakan tersebut secara berulang.

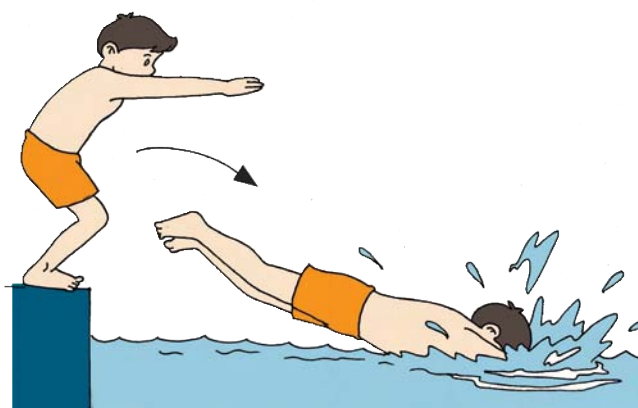
Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 10.2

Gaya meluncur pada renang

Meluncur dapat dilakukan dari atas pinggir kolam juga. Pertama, berdirilah di tepi kolam. Posisi tangan lurus ke depan. edua, condongkan badan ke depan. etiga, tolakkan kaki ke depan sejauh mungkin ke dalam air. sahakan yang pertama masuk ke air adalah tangan diikuti kepala dan anggota badan. Pertahankan posisi luncuran sejauh mungkin. Lakukanlah gerakan ini secara berulang.

Beberapa gaya renang, yaitu gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, gaya ganti perorangan, dan gaya ganti esta et

Catatan

Hindari dada yang menyentuh air pertama kali.

Gambar 10.3

Meluncur di atas kolam

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

B Gerakan Lengan

Tarikan atau gerakan lengan dimulai dengan menggapai ke depan. Dengan posisi tangan di bawah air. Tekanlah telapak tangan menekan atau menekuk ke luar. emudian tekan ke arah bawah. Tekan tangan ke arah belakang hingga di sisi luar siku-siku. Tekuklah kedua siku ke dalam sampai di depan dagu. Luruskan kembali ke depan hingga terjadi gerakan meluncur.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 10.4

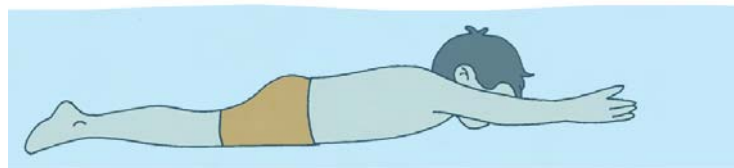
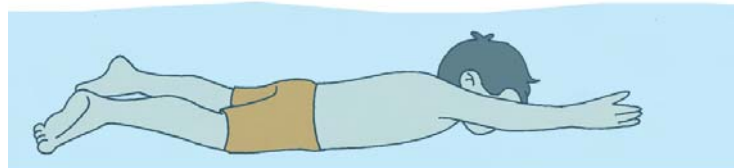
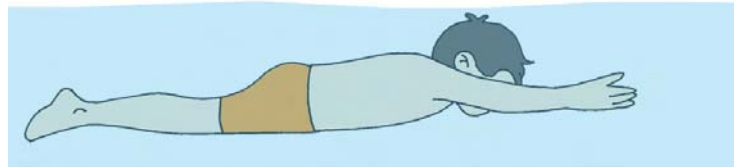
Gerakan lengan

C Gerakan Tungkai

Gerakan tungkai terbagi atas tiga gerakan. Pertama, kaki lurus agak rapat menjulur ke belakang. edua, kaki atau tumit ditarik ke arah pantat bersamaan. etiga, kaki menendang ke samping belakang badan. emudian rapatkan, kembali ulangi lagi gerakan pertama dan seterusnya.

Posisi kaki dibuka dengan lutut berada di sebelah dalam dari tumit.

Tahukah Kamu?

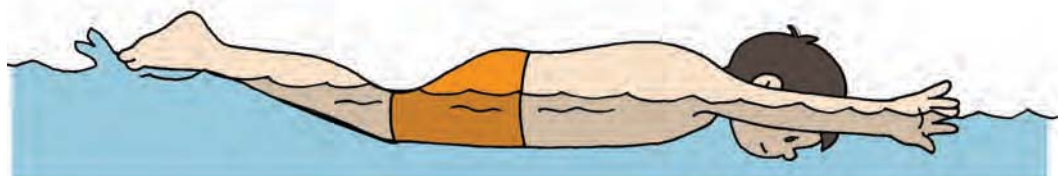
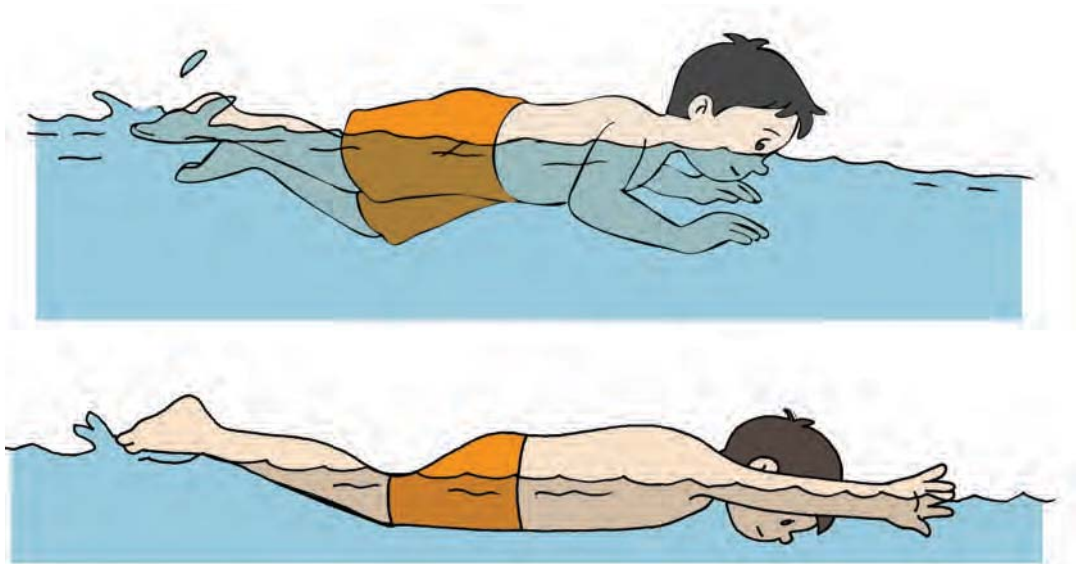
Renang gaya dada sering digunakan untuk penyelamatan. Pada renang gaya dada mudah menjaga posisi kepala di atas air sehingga dapat melihat ke mana kita berenang. Oleh karena itu, dalam renang gaya dada kita bisa bebas memandang.

Gambar 10.5

Gerakan tungkai

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

D Latihan Pernapasan dan Koordinasi Gerak

Mengambil napas pada gerakan gaya dada dapat dilakukan saat posisi tangan menarik atau menekan ke bawah. Pada waktu menarik tangan, perenang dengan cepat mengambil napas saat kepala naik ke atas permukaan air. etika tangan memutar di bawah dagu, kepala dimasukkan ke dalam air. Tangan diluruskan ke depan berbarengan dengan tendangan kaki. Pada saat itu, hembuskan napas di dalam air.

Ambillah napas dengan mulut dan keluarkan melalui hidung. Agar pernapasan dapat terkoordinasi dengan baik, rasakanlah luncuran badan ke depan. Lakukan lagi gerakan tangan mengambil napas dan gerakan kaki.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 10.6

Latihan mengambil napas renang gaya dada

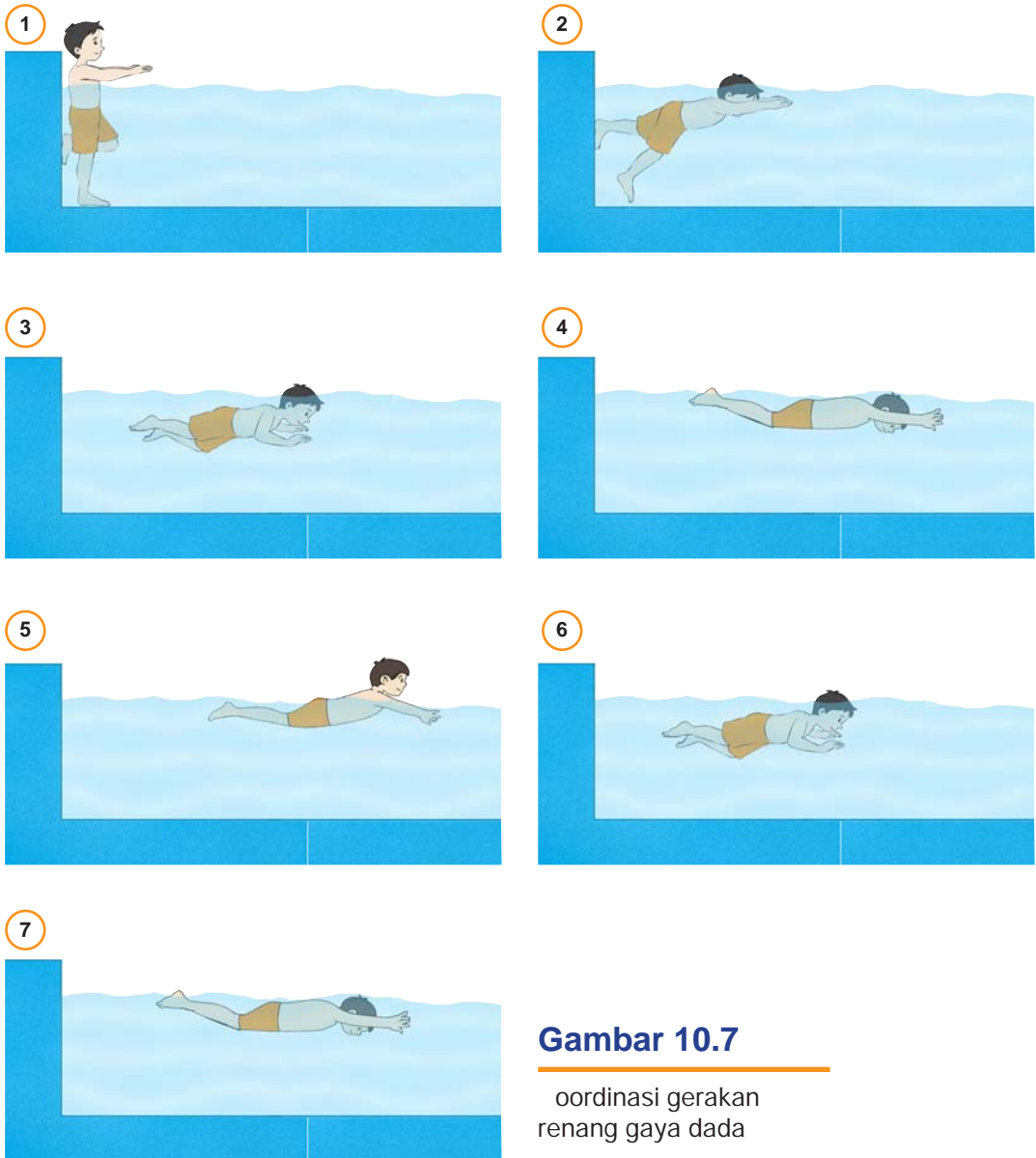
E Koordinasi Gerakan Renang Gaya Dada

Tahukah Kamu?

nduk Organisasi renang di ndonesia disebut PRSI (Persatuan Renang Seluruh ndonesia .

Pada koordinasi gerakan gaya dada, seluruh latihan gerakan yang telah kamu lakukan digabungkan. Mulai gerak meluncur, gerakan tungkai, gerakan lengan, dan pernapasan kamu lakukan dengan koordinasi yang baik dan benar.

Gerakan kaki dan tangan pada gaya dada dilakukan beriringan.

1. Berdiri di tepi kolam dan lakukan meluncur seperti pada penjelasan meluncur.
2. Lakukan gerakan tangan untuk mengambil napas.
3. Diiringi dengan gerakan kaki.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 10.7

oordinasi gerakan renang gaya dada

Catatan

Mandilah setelah selesai melakukan latihan. Jagalah kebersihan tubuhmu dan kebersihan kolam renang.

Ringkasan Bab 10

1. Renang gaya dada merupakan gerakan paling lambat dari gaya renang yang lainnya. Namun pandangan dapat melihat bebas ke depan atau ke samping
2. Renang gaya dada posisi tangan dan kaki sama pentingnya untuk melakukan gerakan.
3. Gerakan kaki pada renang gaya dada, menendang ke belakang, merapatkan, dan menarik tumit ke arah pantat.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti dan dapat mempraktikkan gerakan renang gaya dada? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti dan gerakan yang belum bisa kamu lakukan, tanyakan kepada gurumu. emudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan tugas berikut.

Cobalah kamu praktikkan renang gaya dada. Setelah mempraktikkannya, coba kamu sebutkan gerakan yang tidak dapat kamu kuasai dan tanyakan kepada gurumu untuk melatihnya kembali.

Evaluasi Bab 10

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Renang gaya dada disebut juga .
   a. gaya kupu-kupu
   b. gaya katak
   c. gaya lumba-lumba
2. ntuk melatih posisi badan dapat dilakukan dengan latihan .
   a. meluncur
   b. terlentang
   c. lompat
3. Posisi badan renang gaya dada adalah .
   a. telentang
   b. telungkup
   c. miring
4. Posisi tangan dan kaki pada renang gaya dada adalah .
   a. mengangkat ke atas air
   b. salah satu kaki di bawah air
   c. di bawah air
5. Posisi kaki terhadap tangan pada renang gaya adalah .
   a. lebih rendah dari tangan
   b. sejajar
   c. lebih tinggi dari tangan
6. Gerakan tangan pada renang gaya dada adalah .
   a. menarik dan menekan
   b. mengayuh
   c. melambai
7. Posisi telapak kaki saat menendang ke belakang adalah .
   a. lurus
   b. menekuk
   c. menusuk
8. Tangan diputar ke depan melalui bagian .
   a. depan perut
   b. depan kaki
   c. ke arah depan dagu
9. Renang gaya dada sering disebut gaya katak, karena .
   a. mirip dengan gerakan katak
   b. katak yang menciptakan
   c. katak di air
10. Supaya meluncur ke depan, kaki harus .
    a. ditendang kuat
    b. ditusukkan
    c. ditekan ke bawah

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Setelah menendang, gerakan kaki di   dan .
2. Posisi lutut saat menendang kaki adalah .
3. Mengambil napas pada renang gaya dada saat ….
4. Membuang napas pada renang gaya dada di saat ….
5. Gerakan lengan pada renang gaya dada diawali dengan .

C. Peragakan gerakan berikut.

1. Meluncur di atas kolam.
2. Gerakan lengan gaya dada.
3. Gerakan tungkai.
4. Gerakan mengambil napas.
5. oordinasi gerakan renang gaya dada.

Bab 11

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Mari, Berpetualang

Kata Kunci

- Penjelajahan
- Keselamatan diri
- Diri sendiri
- Orang lain
- Penjagaan diri

Tahukah kamu apa itu berpetualang? Berpetualang merupakan aktivitas di alam terbuka. Aktivitas tersebut bisa dilakukan di sekitar sekolah. Misalnya, dengan menjelajahi perkampungan dan daerah-daerah sekitarnya yang menurut kamu baik untuk dikunjungi. Dengan aktivitas tersebut, kamu akan mendapatkan pengalaman gerak. Selain itu, kamu juga dapat mengetahui tempat dan aktivitas daerah sekitarmu. Apa saja yang dapat kamu temukan saat akan berpetualang? amu akan menemukannya dalam bab ini.

Permainan Ikuti Saya

Tujuan:

Mempersiapkan kondisi tubuh anak dalam aktivitas selanjutnya, melatih kreativitas anak, dan percaya diri.

Media:

Area permainan dan lagu *Kupikir-pikir*.

Cara Bermain:

Buatlah lingkaran yang besar. Permainan dimulai dengan menunjuk seseorang untuk berdiri di tengah. emudian menyanyikan lagu *Kupikir-pikir* . Bunyi nyanyiannya pertama, *Kupikir-pikir* 123 diulangi 3 bergerak sambil menepuk tangan ke arah kanan. emudian dilanjutkan dengan kata kuti saya menghadap pada orang yang berada di tengah. Lagu diteruskan kut 2 kuti saya dengan melakukan gerakan yang dilakukan oleh orang yang berada di tengah. Gerakan tersebut diulangi 3 . Akhiri dengan kata Saya pilih kamu sambil menunjuk orang berikutnya untuk berdiri di tengah. Lanjutkan permainan berulang kali. Jika perlu bisa mengubah arah gerakan.

Aturan Permainan:

1. Pemain dilarang bersinggungan dengan teman.
2. Pemain bergerak dan menyanyikan lagu *Kupikir-pikir*.
3. Pemain bergerak mengikuti gerakan orang yang berada di tengah.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Kegiatan Menjelajah

Dengan menjelajahi perkampungan sekitar, kamu akan mengetahui daerah setempat dan menikmati keindahan suasana alam bebas. Menjelajahi perkampungan dapat melalui jalan setapak atau perkebunan. Selain akan mendapatkan pengalaman gerak, kamu akan mengetahui tradisi orang setempat dalam beraktivitas. Misalnya, membajak sawah dengan menggunakan kerbau. Selain itu, kamu juga bisa melihat berbagai jenis tanaman dan hewan yang ada di sana.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.1

Membajak sawah dengan bantuan kerbau

Tahukah Kamu?

Bertualang merupakan olahraga rekreasi. Bertualang termasuk kegiatan pendidikan di alam terbuka. Melalui gerak dan pengalaman lain yang dialami akan tertanam sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab pada diri kita.

Membajak sawah merupakan kegiatan petani. Hal ini biasanya dilakukan jika akan menanam benih padi. Sebelum ada traktor, dahulu petani menggunakan kerbau dan alat bajak.

Praktikkan gerakan membajak sawah bersama teman-temanmu akan tetapi, persiapkan lebih dulu beberapa hal berikut ini. Pertama, kamu tentukan area sawah yang akan dibajak dan ditanami bibit padi. Setelah itu, sediakan kerbau dan bajak sawah. katkan bajak pada kerbau sehingga bajak bisa tertarik.

Gambar 11.2

Belajar membajak sawah

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Mulailah membajak secara berurut dari samping sawah. Pecutlah kerbau tersebut hingga bisa berjalan dan menarik alat bajak. Alat bajak bisa dilakukan dengan cara dipegang dari belakang atau dinaiki. Setelah membajak selesai, ratakanlah daerah yang akan ditanami bibit padi. Tanami bibit padi diawali dari depan ke samping gerakan mundur ke belakang. Dengan jarak yang tidak terlalu dekat.

Catatan

Mintalah bantuan dan bimbingan petani setempat saat melakukan kegiatan membajak. Lakukan dengan hati-hati. Setelah selesai bereskan kembali alat yang telah digunakan.

Gambar 11.3

Belajar menanam padi

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

B Pemilihan Tempat yang Aman

Dalam menentukan perjalanan, kamu perlu mengetahui tempat yang akan dituju. Setelah itu, tentukanlah perjalanan yang baik untuk dilalui. amu bisa melakukan survei terlebih dahulu. ita dapat menanyakannya pada orang setempat yang lebih mengetahui tempat tersebut. Setelah itu, ingatkan perjalanan dengan menggambar denah. Petunjuk tersebut dapat diletakkan sesuai dengan arah tujuan perjalanan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.4

Menanyakan tempat kepada orang setempat untuk melakukan survei

Pastikan bahwa tempat yang akan kamu lalui aman. Jangan berpisah sendirian dari rombongan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.5

Mempersiapkan perbekalan sebelum perjalanan

ntuk memerhatikan keselamatan dalam perjalanan sebelum berangkat siapkanlah berbagai peralatan. Pilihlah jalan untuk dilalui. Berjalanlah bersama-sama, tidak berpisah dari kelompok. Hati-hati jika berjalan pada tempat yang ramai. Berjalanlah pada jalur sebelah kiri jalan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 11.6

Berjalanlah di sebelah kiri jalan

Perhatikanlah jalan, jangan terlalu banyak bercanda. kuti instruksi yang diberikan oleh ketua regu atau pemimpin perjalanan. aspadalah dan patuhi aturan yang diberikan agar perjalanan aman dan lancar, kamu dan orang lain pun selamat sampai tujuan.

Catatan

Bawalah kotak P3K untuk pertolongan pertama jika terjadi kecelakaan di perjalanan.

Ringkasan Bab 11

1. Bertualang merupakan aktivitas jasmani di alam terbuka.
2. Sebelum bertualang, pakailah pakaian yang sesuai dan membawa peralatan yang dibutuhkan.
3. Survei dahulu tempat yang akan dituju. Pilihlah jalan yang aman untuk dilalui.
4. P3K adalah singkatan dari Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran berpetualang? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. emudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Pilihlah sebuah tempat yang aman untuk bermain di lingkungan sekolahmu. Apa saja yang kamu temui dalam aktivitas berpetualang dan aktivitas apa saja yang kamu lakukan?

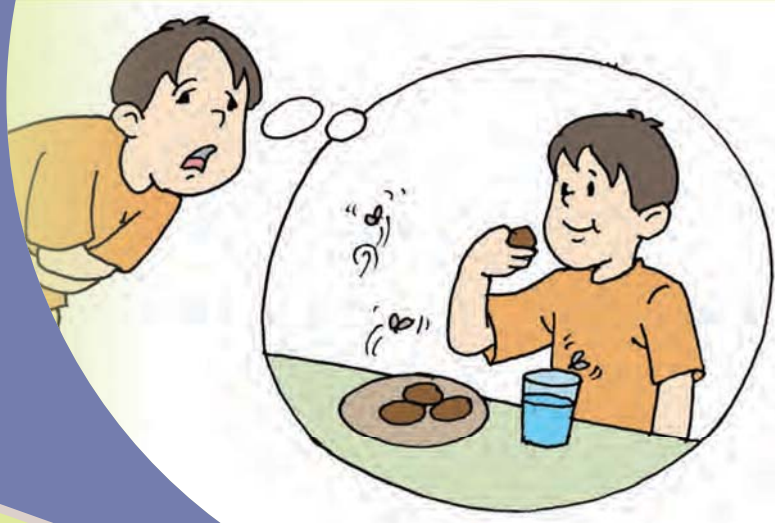
Evaluasi Bab 11

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Aktivitas di alam terbuka atau bertualang dapat kamu lakukan dengan .
   a. tiduran di taman
   b. menjelajahi perkampungan
   c. jalan-jalan di mal
2. Dalam bertualang, sebaiknya menggunakan pakaian .
   a. yang nyaman
   b. olahraga
   c. seragam
3. Sebelum berangkat, sebaiknya kamu .
   a. membawa makanan yang banyak
   b. mandi terlebih dahulu
   c. menentukan arah dan tujuan
4. Membuat garis petunjuk atau tanda jejak ber ungsi untuk .
   a. mempermudah arah perjalanan
   b. menghias jalan
   c. menghalangi jalan
5. Pakaian yang sesuai untuk berolahraga adalah pakaian .
   a. seragam
   b. olahraga
   c. lapangan
6. Hal yang perlu diperhatikan dalam perjalanan adalah .
   a. keamanan
   b. pemandangan
   c. suasana perjalanan
7. Sebaiknya kita tidak melalui jalan yang .
   a. lurus
   b. terjal
   c. berbelok-belok
8. Sebaiknya kita melalui jalan yang .
   a. terjal
   b. aman
   c. lurus
9. Membajak sawah yang modern menggunakan .
   a. traktor
   b. kerbau
   c. tank
10. Arah gerakan menanam padi adalah .
    a. mundur ke belakang
    b. bergerak ke depan
    c. boleh ke mana saja

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Bertualang adalah .
2. Sebelum bertualang, sebaiknya kita .
3. ntuk bertualang, sebaiknya kita menggunakan jalan ....
4. Membajak sawah tradisional menggunakan alat ... dan ....
5. P3K adalah kepanjangan dari ….

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Budaya Hidup Sehat (Lanjutan)

Kata Kunci

- Penyakit
- Diare
- Demam berdarah
- n luen a
- Virus
- Kloset jongkok
- Kloset duduk
- Peturasan

ebiasaan memelihara kebersihan lingkungan dan badan merupakan cerminan orang sehat. Semakin bersih tempat dan badan kita maka tubuh akan terjaga dan terhindar dari penyakit.

Sebaliknya, lingkungan kotor bisa menimbulkan masalah yaitu timbulnya penyakit. ntuk itu, kita harus menjaga kebersihan dengan baik. Bagaimana cara kamu menjaga tubuh agar tetap bersih dan sehat? amu dapat mengetahuinya dari bab ini.

Permainan 7 Tugas Pokok

Tujuan:
Membiasakan mengerjakan tugas dengan baik dan menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab.

Media:
2 ember air, air, penutup air, gayung.

Cara Bermain:
Buatlah dua kelompok atau lebih. Tunjuk seorang dari masing-masing kelompok untuk melakukan 7 tugas yang harus dilakukan. Setelah selesai tugas tersebut, maka tugas beralih secara esta et pada rekan lain dalam kelompok. Tugas yang harus dilakukan terbagi 7 tahapan. Pertama, membawa ember kosong, kedua membuka penutup ember tempat air. etiga, ambil gayung dan isi dengan air. eempat, masukkan air ke dalam ember kosong. elima, menutup ember tempat air dengan rapat. eenam, menyimpan kembali ember pada tempat semula. etujuh, kembali menuju kelompok melakukan pergantian melaksanakan tugas tersebut.

Aturan permainan:
1. Pemain harus mengikuti 7 tahap tugas yang dilakukan.
2. Setiap tugas bernilai 1 poin.
3. Jika ada tugas yang terlewat tugas yang terlewat poinnya dikurangi satu.
4. Pemain yang mengerjakan sesuai dengan tahap dan rapi dialah pemenangnya.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

A Mengenal Penyakit dan Cara Mencegahnya

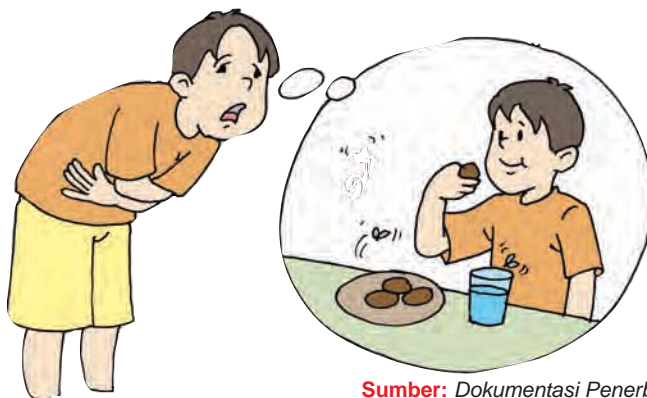
esehatan merupakan aktor penting bagi tubuh kita. Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial. Artinya, bukan hanya bebas dari segala penyakit, cacat, ataupun kelemahan.

Derajat sehat sering kita lihat dari fisik atau jasmani. Sehat menurut jasmani adalah ungsi organ pada tubuh dalam keadaan normal. ebalikan dari sehat adalah sakit. Sakit berarti ungsi organ sedang tidak dalam keadaan normal atau terganggu. Sebagian penyebab datangnya penyakit karena kebiasaan hidup yang kurang baik. Oleh karena itu, kamu harus pandai memelihara tubuh agar tetap sehat.

Tahukah Kamu?

Tindakan yang dapat dilakukan jika terkena diare. Minum banyak cairan air, sari buah, sup bening , hindari makanan padat, makanlah yang tidak berperasa bubur, roti, pisang , minum cairan O   AL T.

1. Penyakit Diare

Diare adalah penyakit yang menyerang perut. Biasanya penyakit akibat kebiasaan makan dan minum yang kurang bersih. Seperti, jajan sembarangan dan memakan makanan atau meminum minuman yang belum dimasak.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 12.1

Orang yang terkena penyakit diare

a. Penyebab

Diare merupakan penyakit menular. Diare disebabkan oleh bakteri atau virus. Cara penularannya melalui makanan dan minuman yang kotor. Makanan dan minuman yang kotor akan terkontaminasi oleh bakteri. Jika dimakan, akan masuk ke dalam tubuh sehingga akan sakit perut.

b. Gejala

Biasanya, gejala awal diare adalah perut merasa sakit atau mulas. Penderita selalu sering buang air besar berbentuk cairan. Jika tubuh mengeluarkan banyak cairan, tubuh akan kekurangan cairan. Biasanya gejala tubuh kekurangan cairan adalah tubuh menjadi lemas. Jika didiamkan, akan menimbulkan kematian.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 12.2

Gejala utama penyakit diare adalah sakit perut

c. Pencegahan dan Penyembuhan

Pencegahan dan penyembuhan penyakit diare dapat dilakukan dengan cara berikut.

1 Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan.

2 Makan dan minum dengan air dan makanan yang sudah masak.

3 Buang air besar dan air kecil di C.

4 Jika terkena diare, minumlah oralit. Bisa juga minum larutan garam dan gula sebagai pengganti cairan tubuh.

5 Jika belum sembuh, segera periksakan ke dokter atau rumah sakit terdekat.

2. Penyakit Demam Berdarah

Tahukah kamu penyakit demam berdarah? Penyakit demam berdarah adalah penyakit yang disebabkan oleh virus *dengue*. Virus ini menyerang sel darah. Biasanya disebabkan oleh nyamuk yang berkembang biak di penampungan-penampungan air.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 12.3

Penderita penyakit demam berdarah

a. Penyebab

Virus *dengue* dibawa oleh nyamuk. Jenis nyamuknya adalah *Aedes aegypti*. Cara penularannya melalui gigitan nyamuk yang masuk ke dalam tubuh. Gigitan nyamuk tersebut menyebabkan gangguan pada sel darah. Jika didiamkan, akan mengakibatkan pendarahan hebat atau mengakibatkan kematian. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja, anak-anak maupun orang dewasa.

Tahukah Kamu?

Penyakit demam berdarah dicegah dengan melakukan penyemprotan nyamuk di lingkungan rumah. Bersihkan saluran air, menutup tempat penyimpanan air, membersihkan dan menguras bak mandi, serta mengubur barang bekas yang tidak terpakai.

b. Gejala

Gejala-gejala awal penyakit demam berdarah, yaitu sebagai berikut.

1) Demam tinggi selama dua hari sampai seminggu.
2 Biasanya timbul bintik-bintik merah pada kulit akibat pendarahan di bawah kulit.
3 asa pegal dan linu pada otot dan persendian tubuh.
4 Mimisan hidung berdarah dan gusi berdarah.

c. Pencegahan dan Penyembuhan

Pencegahan dan penyembuhan penyakit demam berdarah dilakukan dengan cara:

1 menguras tempat penampungan air
2 menutup tempat penampungan air
3 mengubur atau menimbun barang-barang bekas yang dapat menampung air

Gambar 12.4

Tempat pembuangan sampah biasanya menjadi sarang nyamuk.

Sumber: *images.google.com*

4 memberikan bubuk abate pada tempat penampungan air
5 pengasapan menyemprotkan asap dengan bahan kimia agar nyamuk pergi dan mati .

3. Influenza

n luen a atau sering disebut juga lu adalah suatu penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Penyakit ini disebabkan oleh virus.

a. Penyebab

Penyakit influenza disebabkan oleh virus influenza. Virus ini menyerang sistem pernapasan tubuh. Oleh karena itu, akan mengganggu hidung dan tenggorokan.

b. Gejala

Pada awalnya, penderita akan merasa demam dan sakit kepala. Selain itu, biasanya diawali dengan sakit tenggorokan. emudian, hidung tersumbat dan otot terasa nyeri.

c. Pencegahan dan Penyembuhan

Daya tahan tubuh yang kuat akan mencegah terjadinya influenza. Oleh karena itu, kita harus menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dengan cara:

1 memakan makanan yang bergi i,
2 berolahraga secara teratur,
3 beristirahat dengan cukup.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

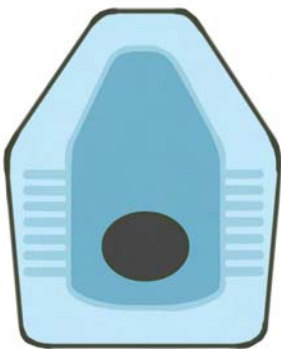
Gambar 12.5

Penderita influenza

Manfaat Kloset dan Cara Menggunakannya

1. Mengenal Kloset

loset lebih kita kenal dengan nama kakus atau C *Water Closet* . loset merupakan tempat membuang air besar dan air kecil. Peturasan atau kloset yang biasa kita gunakan ada dua macam, kloset duduk dan kloset jongkok. Setiap rumah memiliki kloset. loset juga dapat dijumpai di tempat umum seperti pasar, stasiun, terminal, dan tempat-tempat wisata.

Dengan menyediakan kloset, lingkungan kita tetap bersih. Pencemaran lingkungan dapat disebabkan oleh kotoran manusia. Oleh karena itu, setiap tempat tinggal harus memiliki kloset. Selain itu, kebersihan kloset juga harus dijaga. loset yang kotor akan menimbulkan bau yang tidak sedap dan menimbulkan penyakit. Dengan menyediakan kloset dan menjaga kebersihannya, lingkungan menjadi sehat.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 12.6

loset jongkok

2. Menggunakan dan Membersihkan Kloset

a. Kloset Jongkok

Jika ingin buang air kecil, keluarkan air kencing tepat pada lubang kloset. Jika kamu ingin membuang air besar, jongkoklah di tempat pijakan pada kloset. Jongkoklah senyaman mungkin. Siram kloset terlebih dahulu sebelum menggunakan.

Setelah selesai buang air besar, bersihkanlah dirimu.   emudian bersihkan kotoran di dalam kloset dengan menyiramkan air sebanyak mungkin hingga kotoran hilang. Setelah itu, untuk lebih bersih, sikatlah lubang dan pinggiran kloset. Tambahkanlah karbol atau pewangi agar kuman mati dan kloset menjadi bersih dan wangi.

Catatan

Setelah selesai membersihkan kloset cucilah kedua tanganmu dengan sabun dan air bersih.

b. Kloset Duduk

Jika kamu ingin membuang air besar, bukalah tutup atas kloset duduk. Duduklah tepat di atas lubang kloset dengan nyaman. Pastikan kloset dalam keadaan bersih sebelum digunakan.

Sumber: *Dokumentasi Penerbit*

Gambar 12.7

loset duduk

Setelah selesai, bersihkanlah dirimu. Tekan tuas kloset untuk menghilangkan kotoran. Lakukan sampai kotoran tersebut terseret air dan bersih. Agar lebih bersih, sikat kloset dengan sikat kloset. Agar lebih bersih dan wangi tambahkan karbol dan pewangi.

Ringkasan Bab 12

1. Diare adalah penyakit yang menyerang perut. Diare disebabkan oleh bakteri.
2. Penyakit demam berdarah adalah penyakit yang disebabkan oleh virus dengue.
3. Influenza atau sering disebut juga flu adalah suatu penyakit yang menyerang pernapasan yang disebabkan oleh virus.
4. loset lebih kita kenal dengan nama kakus atau C *Water Closet* . loset merupakan tempat membuang air besar dan air kecil. Peturasan atau kloset terdiri atas dua macam yang biasa kita gunakan, yaitu kloset duduk dan kloset jongkok.

Evaluasi Diri

Apakah kamu sudah mengerti materi pelajaran budaya hidup sehat lanjutan? Jika terdapat materi yang tidak kamu mengerti, tanyakan kepada gurumu. emudian, mintalah penjelasannya.

Praktikkan dan kerjakan di buku tugasmu.

Apakah kamu suka menjaga kebersihan lingkunganmu? Apa saja yang kamu lakukan untuk menjaga kebersihan lingkunganmu?

Evaluasi Bab 12

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Jajan sembarangan akan menimbulkan penyakit .
   a. diare
   b. demam berdarah
   c. influenza

2. Penyakit diare disebabkan oleh .
   a. kekurangan cairan
   b. kekurangan makanan
   c. badan kurus

3. Oralit digunakan untuk mengganti ... dalam tubuh.
   a. energi
   b. cairan
   c. makanan
4. Penyakit demam berdarah disebabkan oleh nyamuk ....
   a. malaria
   b. influenza
   c. *Aedes aegipty*
5. Penyakit demam berdarah dapat terlihat dari gejala ....
   a. hidung tersumbat
   b. bintik-bintik merah pada kulit
   c. sering buang air besar
6. Penyakit yang menyerang sistem pernapasan adalah .
   a. diare
   b. demam berdarah
   c. influenza
7. Penyakit influenza ditandai dengan gejala .
   a. hidung tersumbat
   b. bintik-bintik merah pada kulit
   c. sering buang air besar
8. Cara pencegahan penyakit demam berdarah adalah .
   a. makan-makanan yang bergi i
   b. meminum oralit
   c. pengasapan dengan bahan kimia
9. loset disebut juga dengan nama .
   a. kamar mandi
   b. C
   c. kamar kecil
10. Dengan menyediakan kloset, kita terhindar dari ....
   a. pencemaran lingkungan
   b. influenza
   c. demam berdarah

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Salah satu penyebab penyakit diare adalah .
2. Gigitan nyamuk akan menyebabkan .
3. Penyakit yang menyerang perut dan membuat kita selalu buang air besar adalah .
4. Penyakit yang ditandai dengan hidung tersumbat adalah ….
5. Tempat membuang air besar disebut .

Evaluasi Semester 2

Kerjakan pada buku tugasmu.

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Gerakan dasar terbagi menjadi ... gerakan
   a. tiga
   b. dua
   c. satu
2. Menendang dan menangkap bola termasuk gerakan .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulati
3. Memutar, mengayun, dan meliukkan badan termasuk gerakan .
   a. lokomotor
   b. nonlokomotor
   c. manipulati
4. Menekuk jari lengan ke bawah dan ditahan 8 sampai 10 hitungan bertujuan untuk melatih .
   a. kelentukan persendian lengan
   b. kelentukan sendi kaki
   c. kelentukan sendi leher
5. Membungkukkan badan ke bawah bertujuan untuk melatih .
   a. kelentukan sendi punggung
   b. kelentukan sendi lengan
   c. kelentukan sendi leher
6. ntuk melatih kelentukan dapat dilakukan dengan .
   a. *push up*
   b naik turun tangga
   c. membungkukkan badan ke bawah
7. Melompat dilakukan dengan .
   a. menolakkan kaki sekuat mungkin
   b. melangkah
   c. berlari
8. Melompat dan memutar badan di tempat termasuk senam ketangkasan .
   a. menggunakan alat
   b. tidak menggunakan alat
   c. keseimbangan
9. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat adalah dengan latihan .
   a. melompati tali
   b. lompat ke lubang ban
   c. melompat satu kaki

10. Gerakan berirama disebut
    a. gerakan ritmik
    b. gerakan senam
    c. gerakan bermusik
11. Gerakan awal pada jalan di tempat arah adalah .
    a. berdiri tegak
    b. berdiri serong
    c. menarik kaki ke atas
12. Pada gerakan melangkah ke depan, posisi kaki adalah .
    a. dilangkahkan
    b. ditekuk
    c. diputar
13. egiatan di alam terbuka atau berpetualang dapat dilakukan dengan .
    a. tiduran di taman
    b. menjelajahi perkampungan
    c. jalan-jalan di mall
14. Dalam berpetualang, sebaiknya menggunakan pakaian .
    a. yang nyaman
    b. olahraga
    c. seragam
15. Sebelum berangkat bertualang, sebaiknya kita ....
    a. membawa makanan yang banyak
    b. mandi terlebih dahulu
    c. menentukan arah dan tujuan
16. ntuk melatih posisi badan, lakukan latihan .
    a. meluncur
    b. terlentang
    c. lompat
17. Posisi badan pada renang gaya dada adalah .
    a. terlentang
    b. telungkup
    c. miring
18. Posisi tangan dan kaki pada renang gaya dada adalah .
    a. mengangkat ke atas air
    b. salah satu kaki di bawah air
    c. di bawah air
19. Jajan sembarangan akan menyebabkan .
    a. diare
    b. demam berdarah
    c. influenza
20. Adanya kloset akan mencegah .
    a. pencemaran lingkungan
    b. influenza
    c. demam berdarah

B. Lengkapilah titik-titik berikut.

1. Saat menendang dan menahan bola, posisi badan saling .
2. Saat menyervis bola dari atas dengan satu tangan, posisi jari di .
3. Menengokkan kepala ke samping untuk melatih .
4. emampuan untuk meregangkan otot dan sendi seluas-luasnya disebut .
5. Senam ketangkasan terbagi dua, yaitu ... dan ....
6. grang terbuat dari .
7. Gerakan ritmik adalah gerakan .
8. P3K singkatan dari ….
9. Penyakit yang disebabkan bakteri dan menyerang perut adalah .
10. Pada renang gaya dada setelah menendang, gerakan kaki di ... dan ....

Daftar Pustaka

Adisasmito, iku. 2007. *Sistem Kesehatan*. Jakarta: aja Gra indo.

Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Benjamin, Carol Lea. 2007. *Dasar-Dasar Lari*. Bandung: Angkasa.

Djumidar A. Widya, Moch. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Giriwijoyo, Santoso. 2005. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: akultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan ndonesia.

Haller, David. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.

John dan Traetta, Mary Jean. 2007. *Dasar-Dasar Senam*. Angkasa. Bandung.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar aya.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2008. *Kesehatan Masyarakat dan Seni*. Jakarta: Bineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Bineka Cipta.

Prusak, Keven A. 2007. *Permainan Bola Basket*. ogyakarta: Citra Aji Parama.

Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.

Tim CBM. 2007. *Bagaimana Merawat Tubuh?.* Bandung: Citra Praya.

Tim Penulis Sanggar Mandiri. 2007: *Seri Hidup Sehat: Anak Sehat*. Bandung: arsa Mandiri.

keluargasehat.wordpress.com ebruari 2009

Senarai

Aedes aegypti : jenis nyamuk pembawa virus yang menyebabkan penyakit demam berdarah.

Aktivitas : keaktifan atau kegiatan.

Beregu : terdiri atas lebih dari dua orang.

Berpasangan : terdiri atas dua orang.

Bugar : sehat dan segar.

Daya tahan : kemampuan bertahan terhadap segala pengaruh dari luar yang dapat merugikan.

Diare : penyakit dengan gejala berak-berak dan mencret.

grang : sepasang bambu yang digunakan untuk berjalan.

Gerak lokomotor : gerak berpindah tempat. Misalnya berjalan, berlari, meloncat, dan melompat.

Gerak nonlokomotor : gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Misalnya mengayun, menekuk, dan membungkuk.

Gerak manipulati : gerak menggunakan alat. Misalnya melempar, menangkap, menendang, dan memukul bola.

Influenza : penyakit yang mudah menular yang disebabkan oleh virus yang menyerang saluran pernapasan.

syarat : segala sesuatu yang dipakai sebagai tanda.

Jejak : bekas tapak kaki.

ebugaran : hal sehat dan segar.
ekuatan : kemampuan otot untuk menahan beban.
elentukan : kemampuan sendi untuk bergerak secara luas.
eseimbangan : kemampuan tubuh dalam satu titik.
ombinasi : gabungan beberapa hal.
Melingkar : bentuk lingkar.
Meluncur : bergerak dengan cepat.
Otot : daging.
Penyakit : penyebab rasa sakit.
Peturasan : kloset/tempat buang air kecil atau besar.
itmik : berirama.
Tangkas : gerakan cepat atau cekatan.
Tungkai : seluruh kaki dari pangkal paha ke bawah.
Variasi : jenis atau bentuk yang lain.
Virus : penyebab dan penular penyakit.

Indeks

Lampiran

Lampiran 1

Tes Kebugaran Jasmani
untuk Anak Usia 6 sampai 12 Tahun

A. Rangkaian Tes

Tes ebugaran Jasmani untuk anak usia 6 sampai 12 tahun putra dan putri terdiri atas:

1. Lari 30 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk, 30 detik
4. Loncat Tegak
5. Lari 600 meter.

B. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari (lapangan datar dan tidak licin
2. *Stopwatch*
3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Palang tunggal
7. Papan berskala untuk lompat tegak
8. Matras
9. Serbuk kapur
10. Penghapus
11. ormulir tes dan alat tulis
12. Peluit

C. Tabel Penilaian

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Usia 6–12 Tahun

Lari 30 Mater (detik)	Gantung Siku Tekuk (detik)	Baring Duduk 30 (detik)	Loncat Tegak	Lari 600 Meter (menit)	Nilai	Kriteria
s.d 5.5	40 ke atas	17 ke atas	38 ke atas	s.d. 2.29	5	Baik Sekali
5.6 6.1	22 39	13 16	30 37	2.40 3.00	4	Baik
6.2 6.9	9 21	7 12	22 29	3.01 3.45	3	Sedang
7.0 8.6	3 8	2 6	13 21	3.46 4.48	2	urang
8.7 - dst	0 2	0 1	12 dst	4.49 dst	1	urang Sekali

Lampiran 2

Tes Antropometrik

Alat Tes : **Tes Indeks Massa Tubuh**

Tujuan : untuk mengetahui status gi i seseorang, apakah dalam keadaan normal, kurang, atau lebih.

Alat : (1) mictroise, yaitu alat pengukur tinggi badan,
2 timbangan yang standar

Petugas : (1) pengukur tinggi badan, berat badan
2 pencatat skor

Prosedur : **Mengukur tinggi badan** dilakukan jika anak usia sekolah mampu berdiri sendiri tanpa bantuan orang lain. Peserta tes berdiri tegak menghadap lurus ke depan, kepala dalam posisi tegak, mata hori ontal dengan telinga, bahu tegak, tidak ditarik ke belakang, kepala, bahu, siku, pinggul, dan tumit menempel tanpa alas kaki.

Mengukur berat badan dilakukan dengan cara peserta tes berdiri tegak di atas timbangan dengan memakai baju seminimal/seringan mungkin dan tanpa memakai alas kaki. Berat badan ditimbang dengan alat timbang yang standar.

Ketepatan Indeks Massa Tubuh MT untuk mendeteksi perbedaan komposisi tubuh secara individual relatif lebih rendah dibandingkan dengan teknik pengukuran lemak lipatan kulit *skinfold* .

untuk mengetahui nilai antropometrik siswa peserta tes digunakan rumus *Kaup Devenport* sebagai berikut:

$$\frac{\text{Berat Badan gram}}{\text{Tinggi Badan}^2\ \text{cm}} \quad \frac{BB}{TB^2} \quad \text{nilai}$$

Kriteria Penilaian :

Nilai	1,83	:	Amat kurus
	1,83 2,03	:	urus
	2,04 2,39	:	Normal
	2,40 2,57	:	Gemuk
	2,57	:	Gemuk sekali